**Мімоаєробіка (фейсбілдінг) як засіб корекції мовленнєвих вад дітей з особливими потребами** Жук Олена Валеріїївна Міньковська Ірина Вікторівна Єгорова Марина Вікторівна

Жодна людина не існує сама по собі. Кожен із нас може жити лише серед людей і зв'язаний з ними безліччю найрізноманітніших [стосунків](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%A1%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D0%BC%D1%96%D0%B6_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.). Формою такого взаємозв'язку є спілкування.  *Спілкування* — це процес взаємодії між людьми, в якому відбуваються обмін діяльністю, інформацією, досвідом, умінням і навичками, а також результатами діяльності. У вужчому значенні під спілкуванням розуміють процес обміну інформацією та досвідом. Спілкування є одним із проявів людської сутності, особистісною формою існування і функціонування суспільних відносин. Тому воно нерозривно пов'язане з іншими проявами цієї ж сутності — діяльністю і духовним світом людини, доповнює їх. Головним, найбільш універсальним засобом людського спілкування є мова. Тільки людина здатна виражати і закріплювати у словах зміст своїх почуттів і думок, називати ними різноманітні предмети і явиша. Завдяки ньому вона створює певний інформаційний світ, у якому об'єднуються, співіснують на рівних її внутрішній, духовний світ і світ зовнішній, об'єктивний. Процес розвитку мовлення - явище складне і багатогранне. Мова не є природженою здатністю людини, вона формується в дитини поступово, разом зі зростанням і розвитком. Чим багатше і правильніше мовлення дитини, тим легше їй висловлювати свої думки, тим ширше його можливості пізнавати дійсність, повноцінніше і його взаємини з дітьми і дорослими, його поведінка, а, отже, і його особистість в цілому. Вирішальну роль в попередженні порушень мовленнєвого розвитку відіграє максимально рання корекційно-виховна робота, що дозволяє запобігти вторинним відхиленням в розвитку дитини. У зв'язку з особливостями розвитку дітей з обмеженими можливостями , вони потребують цілеспрямованого навчання та розвитку. Учені, які досліджують особливості розвитку дітей з відхиленнями у розвитку мовлення, у першу чергу відзначають відсутність у них інтересу до навколишнього. Тому для організації навчання і виховання цих дітей особливу роль відіграють способи впливу, спрямовані на активізацію їх пізнавальної діяльності, де особливе місце належить цілеспрямованій організації корекційно-розвиваючих ігор.  
 Гра - один з тих видів дитячої діяльності, які досліджуються дорослими в цілях виховання дітей, навчання їх різним діям з предметами, способів і засобів спілкування.Ігровий метод - це основний метод роботи з дітьми. Під час ігор діти з особливими потребами опановують навички і вміння правильної вимови, а так само іншими видами діяльності. Гра повинна зробити сам процес навчання емоційним, дієвим, дозволити дитині отримати власний досвід. Подолання порушень звуковимови в дошкільному й молодшому шкільному віці має величезне значення у подальшому житті дитини. Недоліки звуковимови можуть бути причиною відхилень у розвитку таких психічних процесів, як пам'ять, мислення, уява, а також сформувати комплекс неповноцінності, що виражається в труднощах спілкування.  
Своєчасне усунення недоліків вимови допоможе запобігти труднощам в оволодінні навичок читання й письма, які можуть виникнути із-за дефектів мовлення.Подолання вад вимови вимагає певної системи і особливих методів корекційної роботи. Методика проведення занять будується з урахуванням принципу поступовості переходу від легкого до важкого, від простого до складного. Велика увага приділяється включенню в роботу всіх аналізаторних систем ( тактильні, зорові, слухові, кинестетичні аналізатори), що сприяє якнайшвидшому відновленню порушених функцій. Так, робота над розвитком переключення органів артикуляційного апарату, спрямована на подолання труднощів в засвоєнні складової структури слів, поєднується з рухом пальців рук, виробленням правильного дихання та інтонаційної виразності голосу. Людське спілкування — це не тільки мовлення і слухання, але і складний процес мімічних дій і рухів тіла. Ні слово, ні мова не може існувати поза руховою активністю людини. Зрозуміло, що безпосередньо контактне спілкування здійснюється не тільки за допомогою мови, але й за допомогою невербальних засобів комунікації - жестів, міміки, пози, голосових, інтонаційних модуляцій мови. При безпосередньому спілкуванні важливим засобом є також мова міміки та жестів, яка не тільки доповнює і збагачує, індивідуалізує звичайну мову, але інколи, наприклад при спілкуванні глухонімих людей, й замінює її. Відомо, що одне й те саме слово, наприклад привітання, може бути вимовлене з безліччю найрізноманітніших відтінків, які передаються за допомогою міміки, жестів, інтонацій і відображають найтонші переливи людських настроїв і почуттів. Кожній людині притаманні їй єдині мімічні особливості характеру. Ми часто посміхаємося, або морщимо лоб, ніс, чи навпаки, часто дивуємося, підкидаємо брови, або хмуримося. *Міміка – рухи м'язів обличчя, які є мимовільним або навмисним вираженням почуттів. Міміка є одним із засобів спілкування між людьми, формою вираження їх емоційного стану.* Міміка – потужний інструмент вираження емоцій і почуттів, який може бути красномовніше будь-яких слів. Не дарма існує окремий жанр театрального мистецтва – пантоміма. Мім вміє змусити глядачів плакати і сміятися, розігруючи виставу своїм обличчям. Уявіть, наскільки збідніє спілкування, якщо позбавити його додаткових способів передачі внутрішнього стану – інтонацій, жестів і міміки. Паралельно з мімікою потрібно розвивати мовний апарат – ці два механізми нерозривно пов’язані один з одним. Наприклад, існує лікувальний комплекс мімічних вправ для дітей з дизартрією – розладом вимовної функції. У вимови і міміки існує “кругова порука”: чим чіткіше вимова, тим краще розроблені м’язи обличчя і навпаки. Починаючи з самого раннього дитинства, а частіше — ще з дитинства, дитина щодня переробляє безліч різних мімічно-артикуляційних рухів губами, мовою, щелепою, супроводжуючи їх різноманітними дифузними звуками (лепет, бурмотіння). Ці рухи являють собою першу стадію розвитку у дитини мовлення, виступаючи як гімнастика всіх органів, відповідальних за мову, в звичайному житті. Артикуляційно-мімічна гімнастика являє собою основу формування фонем і виправлення порушень звуковимови будь-якого патогенезу та етіології; найчастіше вона включає до свого складу вправи для тренування всіх органів апарату артикуляції, тренування тих чи інших положень язика, губ, м’якого піднебіння, які потрібні для коректної вимови всіх груп звуків. Мімічну гімнастику або фейсбілдінг можна використовувати на різних етапах уроку: підготовчій частині як психогімнастику з елементами мімоаєробіки, на етапі вивчення чи закріплення матеріалу відповідно до тем «Свійські (Дикі ) тварини, їх повадки». «Цікавинки з життя птахів», обговорення рис характеру головних героїв вивчених творів тощо, під час проведення релаксаційних пауз, рефлексії, а насамперед розминкою перед вивченням нової букви та її звуковим позначенням, під час проведення ігрових вправ на розвинення творчих здібностей. Для того, щоб розвинути свою міміку, спочатку потрібно зробити обличчя більш рухливим, розкріпачити мімічні м’язи.Починайте посилено рухати різними частинами свого обличчя, намагаючись розвивати якомога більшу амплітуду. Ось приклади таких рухів:

* Піднімайте і опускайте брови;
* Широко відкривайте і закривайте рот;
* Посміхайтеся якомога ширше, але не оголюючи зуби, потім різко складайте губки бантиком або “качечкою”;
* Широко відкривайте очі і жмуртесь.

Важливо, щоб при вправі на певну частину обличчя решта частин не були задіяні. Спочатку це буває непросто – одні м’язи “тягнуть” за собою інші, і разом з бровами, наприклад, ви починаєте рефлекторно піднімати губи. Ці вправи потрібно повторювати регулярно, навіть коли ви вже розвинули міміку обличчя. Вони допомагають м’язам залишатися швидкими і гнучкими. Як доповнення до вправ можна корчити собі пики – це теж добре розігріває лицьову мускулатуру. Як ви пам’ятаєте, розвиток міміки обличчя знадобиться нам в першу чергу для того, щоб барвисто передавати емоції. Тому потрібно вивчити відповідний вираз обличчя, і навчитися застосовувати цей навик в спілкуванні. Багато людей не вміють передавати емоції “на замовлення”: попросиш їх зобразити гнів, а виходить комічна маска. Все тому, що вони не знають, як виглядають з боку. Цю проблему і треба викорінювати за допомогою наступної вправи.

Станьте перед дзеркалом і постарайтеся зобразити такі емоції:

1. Страждання;
2. Радість;
3. Подив;
4. Обурення;
5. Переляк;
6. Шок;
7. Гнів;
8. Безвихідь;
9. Задума;
10. Захоплення.

Недостатньо розвинена дитяча дикція, що виявляється в невиразності мови, невимовлянні складів, "ковтання" літер і закінчень слів, може бути пов'язана з недосконалою роботою артикуляційного апарату. Вміння чітко висловлювати свої думки виробляються поступово. Зазвичай мімічні рухи (тобто рухи лицьових м'язів), які служать доповненням до словесного спілкування, ми здійснюємо на рефлекторному рівні (до речі, слово «міміка» походить від грецького «наслідувач»). Але якщо у дитини дизартрія, міміці її доведеться навчати. І справа не тільки в тому, що без вираженої міміки малюк буде не такий, як усі. Лицьові м'язи потрібно розвивати й тому, що вони беруть участь у процесі мовлення. Крім цього, вправи на розвиток мімічної мускулатури допомагають уточненню кінестетичних відчуттів від рухів певних м'язів, знімають напругу м’язів мовного апарату, сприяють розвитку рухливості лицьової мускулатури, можливості виражати свій емоційний стан, сприяють розвитку і вдосконаленню основних психологічних процесів: уваги, пам'яті, здатності до переключення, а також створюють сприятливий фон для занять. Мімічна гімнастика - невід`ємна частина логопедичного заняття з дитиною – дизартриком. Артикуляційно - мімічні вправи сприяють зміцненню м'язів мовного апарату, формують правильні, повноцінні руху артикуляційних органів (язика, губ, нижньої щелепи і ін.), Покращують дикцію; тому така гімнастика необхідна дітям, які мають мовні порушення, і корисна всім дітям як з метою профілактики порушень, так і з метою розвитку мовлення. - Проводити гімнастику рекомендується систематично, щоб сформовані навички закріплювалися. - Найкраще займатися щодня 2 рази в день по 5-10 хвилин, не раніше ніж через 1 годину після останнього прийому їжі. - Спочатку добре виконувати вправи перед великим дзеркалом, де дитина буде бачити і себе, і вас. - Надалі можна буде обходитися і без дзеркала. Але не забувайте, що дитина опановує мовними навичками, наслідуючи дорослих. Тому частіше показуйте дитині, як робити той чи інший рух, привчайте її дивитися на дорослого і наслідувати його. - Слідкуйте, щоб дитина виконувала вправи повільно, плавно, чітко. - Не гарячіться і не показуйте свого засмучення, якщо у дитини не виходить якась вправа. - Похваліть за старання і вселіть надію на успіх, який прийде, якщо терпляче тренуватися щодня. - Якщо рухи в процесі виконання стають неточними, хаотичними, краще закінчити заняття, тому що дитина втомилася. -Особливо будьте уважні і обережні, виконуючи вправи на розвиток мовного дихання, так як вони можуть викликати запаморочення.Вам буде достатньо виконати вправу 1-2 рази.Коли мовний апарат працює правильно, не виникають проблеми з дикцією. Для його активації використовуються спеціально розроблену гімнастику для поліпшення артикуляції. Її обов'язково треба робити перед дзеркалом, для відстеження правильності виконання вправи:

 Підніміть брови і тримайте їх максимально довго в такому положенні. Примружтеся і швидко відкрийте очі, посміхніться і витягніть губи, тобто, навчитеся контролювати м'язи обличчя.

 Перейдемо до щелеп. Коли рот знаходиться у відкритому положенні, почніть рухати щелепою, в кожному положенні зафіксуйте на кілька хвилин.

 Тепер займемося тренуванням язика. Доторкніться до всіх місць на небі.

 Почніть позіхати, при цьому видавайте наступні звуки: ААХ, Еех, ИИХ, Оох, УУХ.

 Уявіть, що ви полощіть горло. Закиньте голову і скажіть «ррррр».

 Відкрийте широко рот і, напружуючи нижню щелепу, тисніть на неї кулаком.

 Надуйте щоки, а потім видихніть зі звуком «ПФУ».

 Зобразіть рибу, яка розмовляє, відкриваючи й закриваючи щелепи.

Всі ці вправи допоможуть для розвитку артикуляційного апарату і правильної вимови всіх звуків без винятку. *Артикуляційно-мімічна гімнастика являє собою основу формування фонем і виправлення порушень звуковимови будь-якого патогенезу та етіології; найчастіше вона включає до свого складу вправи для тренування всіх органів апарату артикуляції, тренування тих чи інших положень язика, губ, м’якого піднебіння, які потрібні для коректного вимови всіх груп звуків.*

Гра «Мімічна  гімнастика»

Дитині  пропонується  виконати  ряд  вправ  для  мімічних  м`язів  обличчя. Наморщити  чоло, підняти  брови (подив). Розслабитися. Залишити  чоло  гладким   протягом  однієї  хвилини. Зсунути  брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю  розслабити  брови, закотити  очі (а  мені  все одно – байдужість). Розширити  очі, рот  відкритий, руки  стиснуті  в  кулаки, все  тіло  напружене ( страх, жах). Розслабитися. Розслабити  повіки, чоло, щоки ( лінь, хочеться  дрімати). Розширити  ніздрі, зморщити  ніс (огида, вдихаю  неприємний  запах). Розслабитися. Стиснути  губи, примружити  очі ( презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось  я  який!). Уміння правильно вносити в мовлення жести і міміку допомагає в  психічному саморегулюванні. Тому популярністю стала користуватися мімічна гімнастика. Вона стала основою психотерапевтичного методу, який лікарі позначили як ігрова терапія.Мімічна гімнастика допомагає дитині підняти собі настрій, зняти втому, досягти творчого стану. Джерела

<http://edufuture.biz/index.php?title>=

<http://wjournal.com.ua/navishho-ljudini-spilkuvannja.html>

<http://metodportal.com/node/21147>

<https://www.logoclub.com.ua/poradi-psikhologa/71-psikhogimnastichni-vpravi-dlya-vsebichnogo-rozvitku-ditini>

<https://www.ilady.in.ua/2015/05/jak-rozvyty-mimiku.html>

<https://korektolog.com/index.php/metogykamnu/83-organ-movlenstat>