

# Артикуляционная гимнастика

Рекомендации по проведению упражнений:

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 5-7 мин.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. Речевую гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.



«Хоботок»- вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой (зубы тоже должны быть сомкнуты).



«Лягушки»- растяни губы в улыбке и покажи, какой широкий рот у лягушки.



«Лопаточка»- широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 секунд.



«Иголочка»- рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, натячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении 15 секунд.



«Горка»- открыть рот, спрятать кончик языка за нижние зубы, а спинку языка поднять вверх. Удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.



«Чашечка»- широко открыть рот и положишь широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Приподнять края языка, не касаясь верхних зубов. Удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.



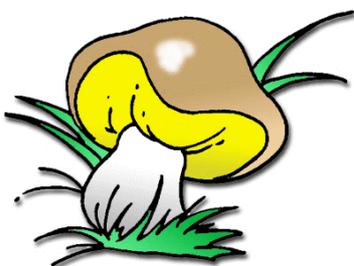
«Маляр»- высунуть язык, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться. Повторить 15 раз.



«Вкусное варенье»- открыть рот, языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно намазать её вареньем). Повторить 15 раз.



«Качели»- тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет взрослого 10-15 раз.



«Грибок»- присосать широкий язык к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка- ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы- в улыбке.



«Лошадка»- пощелкать языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Прodelать 10-15 раз.

### Упражнения на дыхание:



«Загнать мяч в ворота»- вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный шарик (диаметром 2-3 см.), лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или другими предметами (это «футбольные ворота»). Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки.



«Фокус» - улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий язык на верхнюю губу, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Ватка должна взлететь вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. Выполнить упражнение 5 – 6 раз.