

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Внимательно прочитайте описание упражнения. Попробуйте выполнить его перед зеркалом. Только после того, как вы сами освоите это упражнение, предлагайте его ребенку.
2. Гимнастика проводится ежедневно по 10 – 15 минут.
3. Упражнения выполнять сидя перед зеркалом (достаточно настольного зеркала 15*15 см.) в спокойной обстановке, при достаточном освещении.
4. Комплекс на 1 занятие включает 5-7 упражнений для губ и языка, 1 упражнение для развития речевого дыхания и пальчиковую гимнастику.
5. Каждое упражнение выполнять по 5 раз.
6. Упражнения выполняются после показа взрослого. Для поддержания интереса к гимнастике применяются стихи.
7. После того, как упражнение усвоено, ребенок выполняет его без показа взрослого (по названию).
8. Взрослый обязательно контролирует правильность и четкость выполнения упражнения.

Упражнения для развития подвижности губ



«Бегемотик»

Рот широко открыть. Все зубы видны. Язык спокойно лежит за нижними зубами. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Лягушки»

Губы растянуть в улыбке. Показать верхние и нижние зубы. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Хоботок»

Зубы сомкнуты, губы вытянуть хоботком. Удержать под счёт от 1 до 5.



«Заборчик»

Верхнюю губу поднять, нижнюю – опустить.

Показать сомкнутые зубы. Удержать под счёт от 1 до 5.



«Бублик»

Округлённые губы слегка вытянуть вперёд. Зубы открыты. Удержать под счёт от 1 до 5.

Упражнения для развития подвижности языка



«Лопаточка»

Широкий язык расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Иголочка»

Рот широко открыть. Все зубы видны. Напряженный язык высунуть далеко вперёд, сделать его узким. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Чистим зубки»

Рот приоткрыт, видны все зубы. Язычком почистить верхние зубы с внутренней и внешней сторон (движениями вверх - вниз). Нижняя челюсть неподвижна. Выполнять под счёт от 1 до 5.



«Качели»

Высунуть узкий язычок. Кончиком язычка тянуться поочерёдно, то к верхним зубам, то к нижним. Рот не закрывать. Нижняя губа не натягивается на нижние зубы. Нижняя челюсть неподвижна. Выполнять под счёт от 1 до 5.



«Вкусное варенье»

Представить, что верхняя губка намазана вареньем. Рот приоткрыть. Широким кончиком языка облизать губу сверху вниз (не по кругу). Нижняя челюсть неподвижна. Повторить не менее 5 раз.



«Чашечка»

Рот широко открыть. Широкий язык поднять кверху. Края языка потянуть к верхним зубам, но не касаться их. Нижняя губа не должна натягиваться на зубы. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Маляр»

Рот широко открыть. Все зубы видны. широким кончиком языка гладить верхнее нёбо вперёд – назад. Нижняя челюсть неподвижна.



«Дятел»

Рот широко открыть. Широким кончиком языка ударять по верхним зубам с внутренней стороны. Нижняя челюсть неподвижна. Удерживать под счёт от 1 до 5.



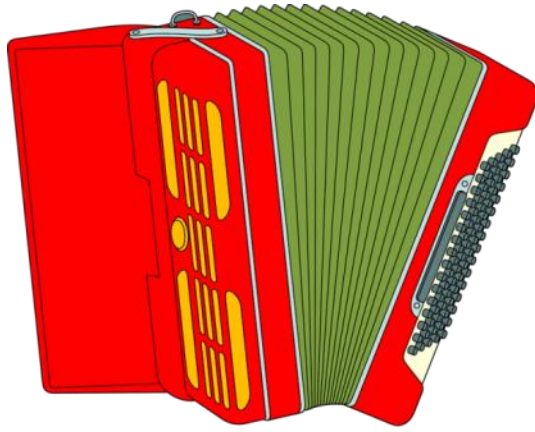
«Лошадка»

Рот широко открыть. Присосать спинку языка к нёбу и оторвать её (пощёлкать язычком). Все зубы видны. Нижняя челюсть неподвижна. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Грибок»

Открыть рот. Присосать язычок к нёбу. Язык похож на гриб – волнушку: подъязычная уздечка – ножка, спинка языка – шляпка. Удерживать под счёт от 1 до 5.



«Гармошка»

Рот широко открыть. Все зубы видны. Присосать язычок к нёбу («Грибок»). Смыкать и размыкать зубы не отрывая язык от нёба. Губы в улыбке.



«Заведём моторчик»

Рот широко открыть, улыбнуться, язык вверх, и с силой ударять кончиком языка по бугоркам за верхними зубами, произносить быстро: «Дын, дын, дын, дын», ускоряя темп.

Упражнения на развитие речевого дыхания

Как известно, произношение звуков речи тесно связано с дыханием. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Для всех упражнений: вдох через нос – выдох через рот. Щёки надуваются. Плечи не поднимаются. Темп выполнения – медленный. Количество повторений не более 5.



«Мыльные пузыри»



«Сдуй листочек»

Вырезать из тонкой бумаги листочек (бабочку, лягушку, снежинку и т.д.), положить на ладонь ребёнка. прямая ладонь поднята на уровень рта: расстояние от губ 10 -15 см. плавно выдыхая через «хоботок» сдуть листок с ладони.



«Забей гол в ворота»

На столе построить «ворота» из кубиков. Скатать ватный шарик. Длительной, плавной струёй выдыхаемого воздуха загнать шарик в ворота.