

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ

ГИМНАСТИКА





«Артикуляционная гимнастика для шипящих звуков»

- Артикуляционная гимнастика проводится **ежедневно** перед зеркалом, под счёт.
- Каждое упражнение повторить не менее 10 раз.

«Вкусное варенье»

-Языком облизнуть верхнюю губу в одну сторону, затем в другую (можно использовать настоящее варенье)

«Чистим зубки»

-Открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы из стороны в сторону. Рот открыт.

«Лошадки»

-Пощелкать кончиком языка с приоткрытым ртом в медленном и быстром темпе

«Парус»

-Рот открыт, «приклеить» кончик языка за верхними зубами, поддержать неподвижно до 7, опустить.

«Красим потолок»

-«Покрасить потолок» (верхнее небо) кончиком языка к горлу и обратно. Рот открыт.

«Чашечка»

-Высунуть широкий язык, поднять боковые края языка и кончик языка вверх в форме чашечки, «приклеить чашечку на потолок» и отпустить.

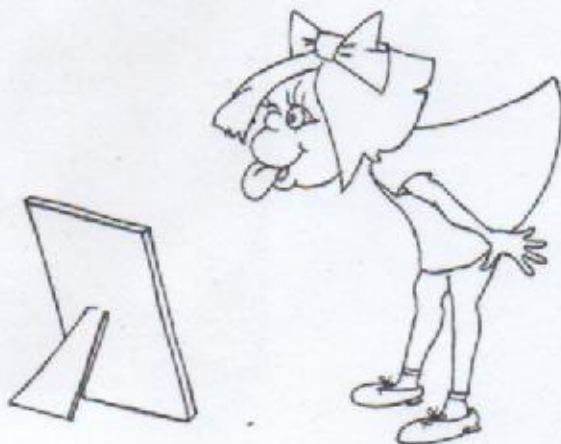
«Качели»

-Высунуть язычок и показать им по очереди нос и подбородок (вверх-вниз), тоже самое во рту (верхние и нижние зубки). Рот открыт.

«Парашют»

-Положить на нос ватку и сдуть её вверх с высунутым языком «запустить парашют».

Удачи и терпения!



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Артикуляционная гимнастика позволяет сформировать определенные уклады и выработать полноценные движения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

Правила проведения артикуляционной гимнастики:

1. Выполнять артикуляционную гимнастику необходимо ежедневно для того, чтобы выработанные навыки закрепились.
2. Упражнения выполняются сидя перед зеркалом. Спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги в спокойном положении.
3. Длительность гимнастики 5-10 минут (5-7 упражнений). Каждое упражнение повторяется 5-7 раз.
4. Статические упражнения (удержание позы) выполняются по 10-15 секунд.
5. Последовательность при выборе упражнений – от простого к сложному.
6. Добавлять одно новое упражнение необходимо тогда, когда ребенок успешно выполняет предыдущие.
7. Ребенок должен видеть лицо взрослого и его артикуляцию, а также свое лицо для самоконтроля.
8. Взрослый должен следить за качеством выполнения упражнений, их точностью.
9. Необходимо чередовать статические и динамические упражнения.



«Лягушечка /хоботок» Попеременно растягивать губы в улыбке и вытягивать в трубочку.



«Лопаточка» Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе. Удерживать положение.



«Заборчик» Улыбнуться, показать сомкнутые зубы.
Удерживать положение.



«Качели» Рот открыт, кончик языка поднимать к верхним и опускать к нижним зубам.



«Часики» Рот приоткрыт, губы в улыбке. Кончик узкого языка передвигать из левого угла рта в правый.



«Чашечка» Рот широко открыт. Передний и боковые края языка поднять вверх, изображая чашечку.



«Иголочка» Рот открыт. Язык высунуть далеко вперед, сделать его узким.



«Кошка сердится» Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута вверх.



«Грибок» Рот приоткрыть. Прижать широкий край языка всей плоскостью к небу. Открыть рот. Удерживать положение.



«Лошадка» Присосать язык к небу. Пощелкать языком.



«Дятел» Стучать кончиком языка за верхними зубами многократно и отчетливо, произнося звук Д-Д-Д.

Артикуляционная гимнастика

Комплекс универсальных упражнений для губ и языка, которые выполняются при нарушении основных групп звуков. Артикуляционную гимнастику необходимо выполнять сидя перед зеркалом, чтобы визуально контролировать выполнение упражнений. Гимнастика в структуре логопедического занятия не должна занимать много времени. На этапе подготовки к постановке звуков – это может быть и половина занятия

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

- Улучшить кровоснабжение артикуляторных органов,
- Укрепить мышечную систему языка, губ, щек,
- Научить ребенка удерживать определенную артикуляторную позу, увеличить амплитуду движений, уменьшить спастичность (напряженность) органов артикуляции.

1. "Улыбка" ("заборчик")



Улыбнуться без напряжения, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Следить, чтобы при улыбке губы не подворачивались внутрь.

2. «Дудочка» («хоботок»)



Вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10. Если ребенок не может самостоятельно произвольно вытянуть губы, можно предложить ему дотянуться губками до конфеты. Можно пропеть вместе с ребенком звук У. В дальнейшем можно чередовать упражнения 1 и 2.

3. «Качели»



Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу, затем на нижнюю губу. В дальнейшем чередовать упражнения 10-12 раз.

4. «Обезьянка»



Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Губы при этом сближены. Удерживать в таком положении в течение 5 секунд

5. «Футболист»



Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, оставаясь в каждом положении по 3-5 секунд

6. «Накажем непослушный язычок»



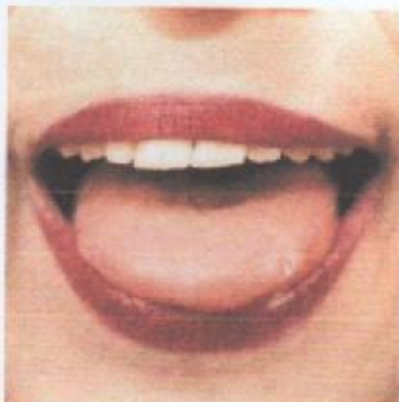
Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу, пошлепывая его губами, произносить: «Пя-пя-пя-пя...». Легче всего пошлепать кончик, потом шлепайте серединку языка. Медленно двигайте язык вперед – назад. Упражнение хорошо снимает излишнее напряжение языка.

7. «Покусываем язычок»



Улыбнуться, приоткрыть рот, покусать кончик языка. Можно усложнить упражнение одновременно покусывая язык и продвигая его вперед-назад. Это упражнение хорошо снимает излишнее напряжение языка.

8. «Лопаточка»



Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

9. «Горка» («мостик»)



10. «Чистим нижние зубки» (с внутренней стороны)



Улыбнуться, показать зубы, прикрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. Двигая язычком из стороны в сторону, следите, чтобы он находился у десен. Упражнение полезно при межзубном сигматизме. При этом полезно использовать вестибулярную пластинку с заслонкой.

11. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)



Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движение из стороны в сторону. Кончик языка двигается у верхних альвеол. Упражнение хорошо вырабатывает подъем языка вверх для шипящих и соноров.

**Артикуляционная гимнастика для сонорных звуков
(Р, Рь, Л, Ль).**

1. «Улыбка – Трубочка». Поставить верхние зубы на нижние, растянуть губы в улыбке, показав все зубы, удерживать улыбку 3 – 5 секунд, вытянуть губы вперед трубочкой, удерживать губы в таком положении 3 – 5 секунд. Выполнять переключения с одной позиции на другую 5 – 7 раз.

Тянем губы мы к ушам,
Улыбнемся малышам.
А потом тяни вперед,
Как у слоненка хоботок.

2. «Футбол». Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его в «ворота».

Щеки я не надуваю,
Мяч в ворота загоняю.



3. «Грибок». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Тогда язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка – его ножку.

Вырос гриб большой в лесу,
В садик гриб я принесу.
Раз, два, три, четыре, пять –
Гриб мне надо удержать.



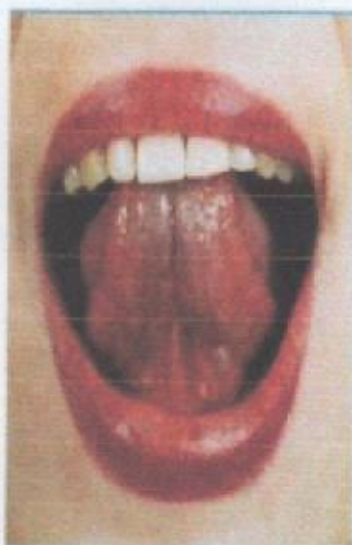
marinalog.ucoz.com

4. «Гармошка». Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

На гармошке мы играем.
Рот пошире открываем,
Челюсть вверх, челюсть вниз,
Ты, смотри, не ошибись.

5. «Качели». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так, поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

Эх, раз! Еще раз!
Мы качаемся сейчас.
Вверх, вниз мы летим,
Тормозить мы не хотим.



6. «Чистим зубки». Открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

Рот открою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубы верхние – смотри:
Чищу «чашкой» изнутри.



7. «Индюк». Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед назад, стараясь не отрывать язык от губы – как бы поглаживая её. Сначала делать медленные движения, потом ускорить темп и добавить голос, пока не послышится «бл-бл» (как индюк).

Широко открыт мой рот,
Язычок – назад-вперед.
Лижет «чашечкой» губу
И болтает на бегу.

