Указания к проведению артикуляционной гимнастики.

1. Артикуляционная гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минут несколько раз в день:

а), в детском саду с логопедом во время индивидуальных занятий в сентябре-октябре;

б), в детском саду с воспитателем и самостоятельно под руководством дежурного ребенка;

в), с родителями дома.

1. Выполняется артикуляционная гимнастика стоя или сидя перед зеркалом обязательным соблюдением правильной осанки.
2. Необходимо добиваться чёткого, точного, плавного выполнения движений.
3. Вначале артикуляционные движения выполняются медленно, неторопливо, но постепенно, по мере овладения ими, темп артикуляционной гимнастики увеличивается.
4. Комплекс артикуляционной гимнастики неуклонно усложняется и расширяется за счёт вновь отобранных с логопедом упражнений.
5. Каждое упражнение выполняется от 5 до 20 раз. Количество повторений возрастает по мере совершенствования артикуляционной моторики параллельно с увеличением темпа движений.
6. Возможно и желательно выполнение артикуляционной гимнастики под счёт, под музыку, с хлопками и т.д.

Примерный комплекс упражнений для артикуляционной гимнастики.

I. Упражнение для челюстей.

* 1. Широко раскрыть рот и подержать его открытым 10-15 сек.
  2. Жевательные движения в медленном темпе с сомкнутыми губами.
  3. То же в быстром темпе.
  4. Лёгкое покусывание зубами - губы разомкнуты.
  5. Повторяется первое упражнение.

II. Упражнение для губ.

* 1. «Улыбка» - растягивание разомкнутых губ, зубы при этом сомкнуты, хорошо видны и верхние, и нижние резцы.
  2. То же с сомкнутыми губами и зубами.
  3. «Трубочка» («Хоботок») - вытягивание губ вперед (зубы сомкнуты).
  4. Попеременное выполнение «Улыбки» и «Трубочки».
  5. Вращательные движения губами.
  6. Отставание нижней губы от зубов и дёсен.
  7. Втягивание нижней губы внутрь рта.

Упражнения для языка.

(выполняются с широко раскрытым, ртом и при неподвижной нижней челюсти)

* 1. «Болтушка»-движения языком вперед-назад.
  2. «Часики» - движения языком вправо-влево.
  3. Движения языком вверх-вниз.

а), к верхней - нижней губе;

б), к верхним - нижним губам;

в), к верхним - нижним альвеолам.

* 1. Круговые движения языком.

а), по губам;

б), по зубам в преддверии рта;

в), за зубами.

* 1. «Лошадки» - щелканье языком.
  2. «Лопатка» - широкий, расслабленный язык высунуть, положить на нижнюю губу, подержать 10-15 сек. (при напряжении похлопать по языку шпателем или пошлёпать губами).
  3. «Иголочка» - узкий напряженный язык высунуть далеко вперед и удерживать 10-15 сек. (для сокращения языка дотронуться до кончика шпателем).
  4. Попеременное выполнение «Лопатки» и «Иголочки».
  5. «Желобок» («Трубочка») - высунуть широкий язык, боковые края языка загнуть вверх.
  6. «Чашечка» («Ковшик») - широкий язык поднят кверху:

а), к верхней губе;

б), к верхним зубам;

в), к верхним альвеолам.

* 1. «Грибок» - язык широкий, плоский, присасывается к твёрдому небу, боковые края языка прижаты к верхним

коренным зубам, кончик языка - к верхним альвеолам.

Упражнения для пальчиковой гимнастики.

(выполняется сидя за столом).

* + 1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.
    2. Свободное постукивание по столу пальцами обеих рук, правой и левой руки поочередно.
    3. Поочередное приподнимание пальцев (кисти рук лежат на столе).

а), правой руки;

б), левой руки;

в), обеих рук вместе.

* + 1. Имитация игры на пианино.
    2. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
    3. «Бегают человечки» - указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.
    4. «Футбол» - забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.