**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ**

**ГИМНАСТИКА**

**Методические рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики для детей:**

**1. Артикуляционные упражнения должны проводиться ежедневно в течение 5 мин.**

**2. Каждое упражнение ребенок должен повторять 5-10 раз.**

**3. В конце каждого упражнения органы речевого аппарата должны вернуться в исходное положение.**

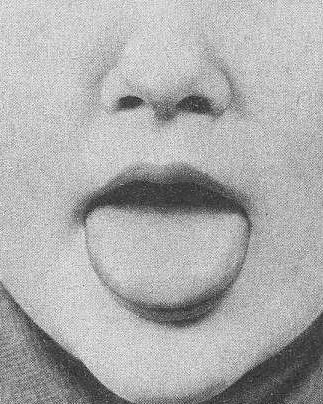
**4. Во время работы перед зеркалом нужно следить за тем, чтобы у ребенка работали только те мышцы, которые тренируются в данном упражнении. Шея и плечи должны быть ненапрягаемыми.**

**5. Во время выполнения упражнения целесообразно использовать свою ладонь и ладонь ребенка для имитации движений языка.**

**6. Каждое упражнение ребенок должен выполнять медленно, ритмично и четко, считая мысленно или под счет взрослого.**

**7. Гимнастика не должна надоедать ребенку и вызывать его переутомление.**

«Лопаточка»

Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать на счет до 5-10 или 10-15 сек.

Цель: Выработать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

Методические рекомендации:

- Рот полуоткрыт.

- Не высовывать язык далеко,

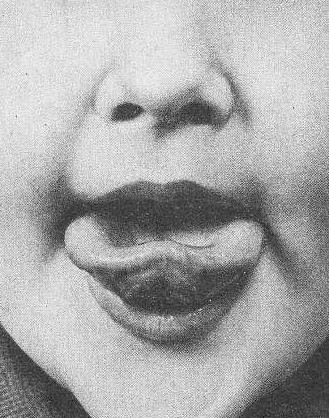
- Не заворачивать нижнюю губу внутрь.

- Боковые края должны касаться уголков рта.

- Если упражнение не получается, то сначала нужно сделать следующие упражнения: «Покусать» язык зубами, похлопать губами по языку, произнося «пя-пя-пя»

- Повторить упражнение сначала.

«Чашечка»

Широко раскрыть рот. Широкий язык из положения "Лопаточка" поднять вверх, загибая края языка. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении на счет до 5-10 или 10-15 сек.

Цель: Научиться удерживать язык в форме чашки и вверху, у верхних зубов. Укреплять мышцы языка.

Методические рекомендации:

- Рот широко открыт.

- Язык выдвинуть, расслабить, положить на нижнюю губу.

- Завернуть боковые края и кончик языка внутрь - представить язык в форме чашки.

- Края языка должны быть у верхних зубов.

- Если упражнение не получается, то сначала похлопать губами язык, слегка надавить (пальцем, зондом, шпателем) на середину языка и язык приобретет нужную форму, или завернуть язык на губу, придерживая его.

«Иголочка»

Рот открыть. Язык выдвинуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким, острым.

Цель: Научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении. Это укрепляет мышцы языка.

Методические рекомендации:

- Рот открыть, язык выдвинуть как можно дальше.

- Выдвинуть язык, напрячь и сделать узким.

- Язык не лежит на губе, а выдвинут вперед.

- Удерживать в таком положении на счет до 5-10 или 10-15 сек.

«Горка»



Рот раскрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы.

Цель: Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивает мышцы языка, укрепляет кончик языка.

Методические рекомендации:

- Рот полуоткрыт, улыбнуться.

- Кончик языка за нижними зубами.

- Удерживать в таком положении на счет до 5-10 или 10-15 сек.

- Если упражнение не получается, то спеть звук "и-и-и".

«Трубочка»

Вытянуть губы вперед. Подуть, чтобы получилась трубочка. Выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

Цель: Научиться вырабатывать движения губ вперед.

Методические указания:

- Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой.

- Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

- Следить, чтобы при вытягивании губ вперед не открывался рот; зубы должны быть сомкнуты.

- Если ребенок не умеет вытягивать губы вперед, предложите дотянуться губами до конфетки, находящейся на расстоянии 1,5-2 см от губ.

- Спеть вместе с ребенком "у-у-у" и губы приобретут нужное положение.

«Часы»

Выдвинуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла в угол рта в медленном темпе под счет логопеда до 5-10 или 10-15 сек. Выполнить 15-20 раз.

Цель: Развить подвижность языка, укреплять мышцы языка.

Методические рекомендации:

- Улыбнуться и из полуоткрытого рта выдвинуть язык как можно дальше.

- Делать плавные движения высунутым языком от одного угла рта к другому.

- Нижняя челюсть не подвижна,

- Движется только язык. Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не касаясь ее.

«Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот. Выдвинуть широкий язык, из положения «Лопаточка» облизать верхнюю губу и убрать язык в глубину рта. Повторить 15 раз.

Цель: Научиться производить движения широкой передней частью языка вверх в форме чашечки.

Методические указания:

- Следить, чтобы работал только язык.

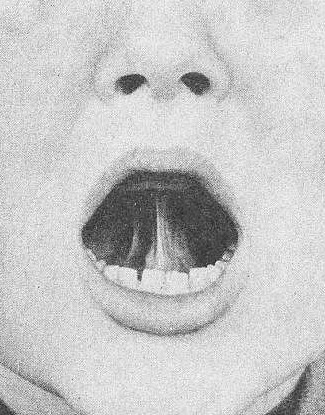
- Язык широкий в форме «чашки».

- Челюсти неподвижны.

- Делать движения широким языком сверху вниз.

- Если упражнение не получается, то сначала похлопать губами язык и завернуть язык на верхнюю губу, придерживая пальцами.

«Лошадка»

Прислонить язык к твердому небу, щелкать языком. Щелкать медленно, сильно растягивая подъязычную связку.

Цель: Научиться производить движения языком вверх и подготовить его к вибрации, растягивать подъязычную уздечку и развивать мышцы языка.

Методические указания:

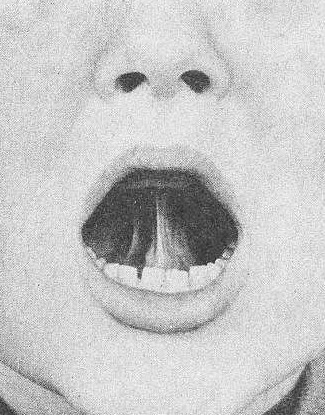
- Улыбнуться, открыть рот и пощелкать языком.

- Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем темп ускоряется.

- Челюсти неподвижные, работает только язык.

- Выполнить 10-15 раз.

«Грибок»

Раскрыть рот. Притянуть язык к небу. Не отрывая язык от неба, опускать вниз нижнюю челюсть. В отличие от упражнения "Лошадка", язык не должен отрываться от неба.

Цель: Научиться удерживать язык вверху, в положении, необходимом для произнесения звука [р]. Развить мышцы языка, растянуть подъязычную уздечку.

Методические указания:

- Улыбнуться, открыть рот и притянуть язык к небу.

- Подъязычная уздечка должна быть натянута.

- Если упражнение не получается, то вернуться к упражнению «Лошадка».

- Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем темп ускоряется.

- Выполнить 10-15 раз.

«Гармошка»

Улыбнуться, открыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении рот раскрывать все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении.

Цель упражнения: укрепить мышцы языка, растянуть подъязычную связку и уздечку).

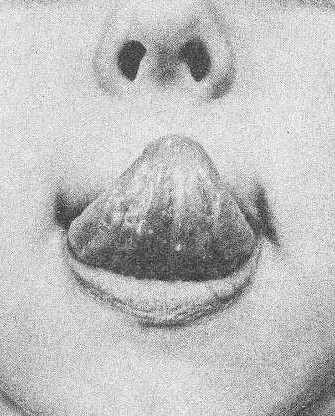
Методические указания:

- Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот.

- Открывать и закрывать рот, удерживая его в таком положении под счет от одного до пяти.

- Следить, чтобы при открывании рта стороны языка не провисали.

«Качели»

Высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет логопеда до 5-10 или 10-15 сек.

Цель: Научиться быстро менять положение языка. Развить подвижность языка.

Методические указания:

- Улыбнуться, показать зубы, полуоткрытый рот и положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны).

- Поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны).

- Поочередно менять положение языка.

- Менять положение языка 5-6 раз.

- Движется только язык, а нижняя челюсть и губы не подвижны.

**Упражнения для проведения логопедических занятий с детьми в картинках**

1. **«Улыбочка»**

Удерживать сильно растянутые губы в улыбке. Зубы не видны.

**[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/ylibka.jpg)**

 2.**«Заборчик»**

Улыбнуться (зубы видны). Удерживать губы в таком положении.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/zaborchik1.jpg)

3. **«Птенчик»**

Широко открыть рот, как можно дальше разведя уголки губ. Язык лежит во рту спокойно и неподвижно.

4. **«Накажем непослушный язычок»**

Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить «пя-пя-пя…».

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/yazik.jpg)

5. **«Лопаточка»**

Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/lopatochka.jpg)

6. **«Трубочка»**

Открыть рот, высунуть широкий язык и загнуть его боковые края вверх.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/trybochka.jpg)

7. **«Оближем губки»**

Рот открыть. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/obliz_gubki.jpg)

8. **«Почистим зубки»**

«Почистить» кончиком языка нижние зубы с внутренней стороны (слева – направо, сверху вниз). Нижняя челюсть неподвижна.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/pochistim_zubki.jpg)

9. **«Часики»**

Растянуть губы в улыбку. Рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/chasiki.jpg)

10. **«Змейка»**

Рот открыть. Узкий язык сильно выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Не прикасаться к губам и зубам.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/zmeika.jpg)

11. **«Орешек»**

Рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/orehek.jpg)

13. **«Киска сердится»**

Открыть рот. Кончик языка упереть в нижние зубы. Язык приподнять вверх. Спинка языка должна быть выгнута, как спинка у кошки, когда она сердится.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/kiska.jpg)

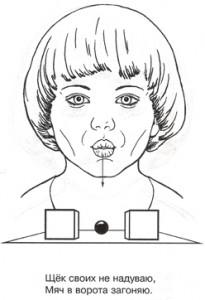
14. **«Прокати карандаш»**

Положить карандаш на стол перед собой. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и медленно, на выдохе подуть на карандаш так, чтобы он покатился.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

12. **«Загони мяч в ворота»**

Положить широкий язык на нижнюю губу и плавно, со звуком Ф, задуть ватный шарик, лежащий на столе, между двумя кубиками. Щеки не должны надуваться.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/myah_vorota.jpg)

13. **«Киска сердится»**

Открыть рот. Кончик языка упереть в нижние зубы. Язык приподнять вверх. Спинка языка должна быть выгнута, как спинка у кошки, когда она сердится.

[](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/kiska.jpg)

14. **«Прокати карандаш»**

Положить карандаш на стол перед собой. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и медленно, на выдохе подуть на карандаш так, чтобы он покатился.