**"Артикуляционные упражнения для занятий в домашних условиях"**

***Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики:***

Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз под счет от 1 до 5 (затем от 1 до 10)

ежедневно 2-3 раза в день

-1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут.

- 2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

- Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

-3. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше в игровой форме.

- 4. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

- 5. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя. В таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

- 6. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Можно воспользоваться небольшим зеркалом на подставке, в этом случае взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

- 7. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

**Упражнения для губ  
1. Улыбка.** Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.  
**2. Хоботок (Трубочка).** Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.   
**3. Заборчик**. Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.  
**4. Бублик (Рупор).** Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.  
**5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.** Чередование положений губ.  
**6. Кролик.**Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы. 

**Упражнения для развития подвижности губ**

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.   
**2. Улыбка - Трубочка.**  
Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.   
**3. Пятачок.**Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.   
**4. Рыбки разговаривают.**Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).  
5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.  
6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".   
**7. Уточка.**Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.   
**8. Недовольная лошадка.**Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.   
9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам. 

**Если губы совсем слабые:**- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,  
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),  
- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.   
 **Упражнения для губ и щек**

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.   
**2. Сытый хомячок.**Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.   
**3. Голодный хомячок.**Втянуть щеки.   
4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом. 

**Статические упражнения для языка**

**1. Птенчики.**Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.   
**2. Лопаточка.**   
Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.   
**3. Чашечка.**  
Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.   
**4. Иголочка (Стрелочка. Жало).**Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.   
**5. Горка (Киска сердится).**Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

**6. Трубочка.**Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.   
**7. Грибок.**Рот открыт. Язык присосать к нёбу. 

**Динамические упражнения для языка.**

**1. Часики (Маятник).**Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.   
**2. Змейка.**  
Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.   
**3. Качели.**Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.   
**4. Футбол (Спрячь конфетку).**  
Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.   
**5. Чистка зубов.**  
Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.   
**6. Катушка**.  
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.   
**7. Лошадка.**  
Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.   
**8. Гармошка.**  
Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.  **9. Маляр.**  
Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.   
**10. Вкусное варенье**.  
Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.   
**11. Оближем губки.**Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу. 

**Упражнения для развития подвижности нижней челюсти**  
**1. Трусливый птенчик.**Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок -"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.   
**2. Акулы.**На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть даигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.   
**3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.   
4. Обезьяна**.  
Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.   
**5. Сердитый лев.**Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков, а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.   
**6. Силач.**Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.   
7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.   
8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).   
9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.   
**10. Дразнилки.**Широко, часто открывать рот и произносить: папа-па.   
11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:  
ааааааааааааа яяяяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);  
ооооооооооооо ёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);  
иииииииииииии (рот слегка открыт).   
12. Произнесите гласные звуки с голосом: аaaaaaaaaaaaa яяяяяяяяяяяяяя  ооооооооооооо   
ёёёёёёёёёёёёё  иииииииииииии   
13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе: аааааэээээ  
аааааеееее аааааиииии иииииааааа ооооояяяяя аааааииииииооооо иииииээээээааааа  
аааааиииииэ ээээоооооо и т.д.  
  
Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.