

Артикуляционная гимнастика

Очень часто ребёнок не может произнести звук из – за слабых мышц губ, щёк и языка. Тогда нужны укрепляющие упражнения: артикуляционная гимнастика.

Рекомендации

- Упражнения выполняются в медленном темпе, перед зеркалом.
- Количество повторов каждого упражнения от 2 до 10— 15 раз. **Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.**
- Выполняется комплекс гимнастики несколько раз в день.
- Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки по 2-3 упражнения и выполнять в течение дня.
- Ежедневно даётся только одно новое упражнение.
- Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получается какое-либо движение. Ручкой чайной ложки, шпателем или чистым пальцем помогите ребенку поднять язык вверх.

Основной комплекс артикуляционной гимнастики

1. Массаж языка – язык погладить губами, мягко покусать зубами, снова погладить губами 10 раз.
2. «Улыбочка» Губы растянуть, видны сомкнутые зубы. Удерживать в таком положении 3 сек.
3. «Хоботок» Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой. Удерживать их в таком положении на счёт до 3-5.
4. «Окошечко» Широко открыть рот. Удерживать в таком положении 3 сек.
Чередовать «Окошечко», «Улыбочку», «Хоботок» 5-10 раз
5. «Лопаточка» Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы. Держать 3-5 сек. Повторить 3 раза.
6. «Бублик» Округлить губы так, чтобы были видны зубы. Удерживать в таком положении 3-5 сек.
7. Киска сердится Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы и выгнуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы.
8. Упрямый ослик Губы в улыбке, рот приоткрыть. С силой произносить сочетание ИЕ. Кончик языка упирается в нижние зубы.
9. Трубочка Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.
10. Чистим верхние (нижние) зубки Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние (нижние) зубки с внутренней стороны, двигая языком вправо – влево. 10 раз.
11. «Моем потолок» Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладь небо от зубов к горлу, нижняя челюсть не должна двигаться. 5 – 10 раз
12. «Качели» Улыбнуться, открыть рот. На счёт 1 – 2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть неподвижна. 10 раз.
13. «Лошадка» Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка. Язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь. Нижняя челюсть – неподвижная (её можно придерживать рукой за подбородок). Постепенно усиливать напряжённость щелчка языком. 30 – 60 сек.
14. «Грибок» Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Нижнюю челюсть сильно оттянуть вниз.

<p>15. «Гармошка» Положение языка как в упр. «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот. 10 раз</p>
<p>16. «Вкусное варенье» Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз. Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть её вниз рукой).</p>
<p>17. «Чашечка» Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счёт до 5. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.</p>
<p>18. «Фокус» Положить на самый кончик носа маленький кусочек ватки. Язык в форме чашечки слегка примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.</p>
<p>19. «Барабан» Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчётливо произносить звук д-д-д. Язык упирается в верхние зубы при произношении этого звука, рот не должен закрываться. Очень часто при выполнении этого упражнения ребёнок закрывает рот, поэтому можно зажать зубами палочку или ручку детской зубной щётки.</p>
<p>20. «Моторчик» <u>Основное упражнение (для звука «р»)</u>. Во время длительного произнесения звука «д-д-д» быстрыми движениями соской производить частые колебательные движения из стороны в сторону. Возникает механическая вибрация.</p>
<p>21. «Индюк» Приоткрыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп упражнения постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл –бл –бл». Следите, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.</p>

