

Артикуляционная гимнастика

Каждое из перечисленных упражнений выполняется чётко, медленно по 8-10 раз (перед зеркалом). Периодичность – желательно каждый день!

Статические упражнения – это упражнения, где ребенок выполняет определенный уклад, позу щек, губ, языка.

«Чашечка». Рот широко раскрыть. Язык поднять вверх. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.

«Лопаточка» или «Блинчик». Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 секунд.

«Иголочка». Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении 15 секунд.

«Горка». Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать в таком положении 15 секунд.

«Трубочка». Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

«Лесенка». Рот открыт. Язык поднят вверх. Кончик касается верхних зубов. Держать 10 секунд.

Динамические упражнения – это упражнения, где необходимо правильное движения щек, губ, языка.

«Лошадка». Присосать кончик языка к небу. Пощелкивание производится с изменением темпа (медленно – быстрее – очень быстро). Прodelать 10 – 15 раз.

«Грибок». Широко открыть рот. Присосать поверхность языка к небу, при этом сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Выполнять 15 раз.

«Качели». Высунуть узкий язык. Тянуться им попеременно то к носу. То к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет взрослого 10-15 раз.

«Вкусное варенье». Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать. Выполнять 15 раз.

«Часики». Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе под счет взрослого. Прodelать 15-20 раз.

«Маляр». Широко открыть рот. Широким кончиком языка проводить по небу от верхних зубов до маленького язычка и обратно. Выполнять в медленном темпе 10 раз.

«Велосипед». Круговые движения языком по губам по часовой стрелке и против по 10 секунд.

«Катушка». Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта. Прodelать 15 раз.

«Змейка». Рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык

максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта. Двигать языком в медленном темпе 15 раз.

«Чистим верхние зубки». Рот открыт, кончиком языка водить по верхним губам сверху-вниз по 10 секунд.

«Играем в футбол». Рот закрыт. Язык упирается попеременно то в одну щеку, то в другую.

Упражнения для губ

✓ «Рупор». Губы широко округлены и вытянуты вперед, как при произношении звука [а].

✓ «Кролик». Зубы сомкнуты, верхняя губа приподнята и обнажает верхние зубы.

✓ **Беззвучное проговаривание звуков: а-о-э.**

✓ **Попеременное покусывание верхней и нижней губы.**

✓ **Имитация сосательных и жевательных движений** («Пчелка сосет нектар», «Мишка жуёт малину»).

✓ **Песенка губ:** «пп-бб-пп-бб» - с силой.
«п-б-п-б-п-б» - с силой.

✓ **Чередование улыбки и рупора.**

✓ **«Ослик потерялся».** Уи-уи-уи
Иу-иу-иу

✓ **«Поцелуй маму».** (Имитация поцелуя).

Дыхательная гимнастика для развития правильного речевого выдоха

Чтобы упражнения пошли на пользу, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Дыхательную гимнастику делают натощак или по прошествии одного-двух часов после приема пищи.
2. Если ребенок устал, находится в возбужденном эмоциональном состоянии, жалуется на плохое самочувствие, заболел, дыхательную тренировку лучше перенести.
3. Одежда ребенка должна быть свободной, не стеснять движения.
4. Перед началом занятия помещение нужно как следует проветрить, в теплое время года можно заниматься с открытой форточкой.
5. Продолжительность занятия не должна превышать 5-7 минут.
6. Важно контролировать темп выполнения упражнения.
7. Не рекомендуется повторять одно упражнение больше 3-4 раз, в противном случае у ребенка может закружиться голова — из-за гипервентиляции.

Еще один существенный момент, который влияет на эффект от таких тренировок — техника выполнения. Основные правила:

- 1) вдыхать нужно через нос;
- 2) не поднимать плечи при вдохе;
- 3) выдыхать — плавно и долго;
- 4) при выдохе важно не надувать щеки (сначала можно придерживать их ладошками);
- 5) при выполнении упражнений не надо напрягать мышцы груди, шеи, рук, живота.

«**Листопад**». Нужно подготовить «реквизит» – собрать на улице желтые и красные осенние листочки или вырезать их заменители из цветной бумаги. А затем можно устроить настоящий листопад – разложить заготовки на столе и активно их сдувать. Зимой листья можно заменить вырезанными из бумаги снежинками – получится снегопад. Также можно использовать вату (фантазия безгранична).

«**Соревнование карандашей**». Для «забега» нужно подготовить «стадион» – на столе обозначить место старта и финиша. Соревноваться в скорости будут разноцветные карандаши. Участники такого «забега» по очереди дуют на своего «спортсмена». Задача — прийти к финишу первым.

«**Мореплаватели**». Нужно сделать кораблики из бумаги, пробки или пенопласта, налить в тазик воду и аккуратно поставить туда кораблик. Затем устроить на «море» шторм — дуть изо всех сил на кораблики, чтобы они плыли наперегонки (при этом следить за щечками, чтобы они не надувались).

