

# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДОМА



## Памятка для родителей

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

### АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ:

1. Внимательно прочитайте описание упражнения. Выполните его правильно перед зеркалом, затем предложите выполнить ребенку.
2. Гимнастика проводится ежедневно по 5-10 минут, сидя перед зеркалом (достаточно настольного зеркала 15\*15 см.), в спокойной обстановке, при достаточном освещении.
3. Комплекс на одно занятие включает 5-7 упражнений для губ и языка, 1 упражнение для развития речевого дыхания. Каждое упражнение выполняется по 5 раз после показа взрослого.
4. Когда упражнение усвоено, ребенок выполняет его без показа взрослого (по названию). Взрослый обязательно контролирует правильность и четкость выполнения упражнений.
5. Точность движения речевого органа определяется правильностью конечного результата.
6. Плавность и легкость движения предполагают движения без толчков, подергиваний, дрожания органа (напряжение мышцы всегда нарушает плавность и мягкость движения); движение должно совершаться без вспомогательных или сопутствующих движений других органов. Темп движения должен стать произвольным – быстрым или медленным.
7. Устойчивость конечного результата означает, что полученное положение органа удерживается без изменений произвольно долго.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ

**«Заборчик».** Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

*Зубы ровно мы смыкаем и заборчик получаем*

**«Трубочка».** Вытягивание губ вперед длинной трубочкой, зубы сомкнуты.

*Мои губы – трубочка превратились в дудочку.*

**«Улыбка – Трубочка».** Чередование положений губ.

*Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.*

*А теперь - слонёнок я, видишь – хобот у меня.*

*Мне понравилось играть, повторяю – ка всё опять.*

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЩЕК

1. Похлопывание и растирание щек.
2. «Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.
3. «Голодный хомячок». Втянуть щеки.
4. «Шарик». Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА

1. **Накажу непослушный язычок.** Это упражнение является самомассажем для языка.

*На губу язык клади, ня-ня-ня произноси.*

2. **Лопаточка.** Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

*Язык лопаткой положи и спокойно поддержи.*

*Язык надо расслаблять и под счёт его держать:*

*Раз, два, три, четыре, пять! Язык можно убирать.*

3. **Чашечка.** Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

*Язык широкий положи, его края приподними.*

4. **Иголочка.** Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

*Язык в иголку превращаю, напрягаю и сужаю.*

*Острый кончик потяну, до пяти считать начну.*

*Раз, два, три, четыре, пять – иголку я могу держать.*

5. **Часики.** Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет взрослого к уголкам рта.

*Влево - вправо*

*Мой язык скользит лукаво:*

*Словно маятник часов,*

*Покачаться он готов.*

6. **Качели.** Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

*На качелях я качаюсь:*

*Вверх, вниз, вверх, вниз.*

*Я до крыши поднимаюсь,*

*А потом спускаюсь вниз.*

7. **Чистим зубки.** Рот открыт. Кончиком языка погладить внутри верхние и нижние зубы. Важно – подбородок не двигается.

*Чищу зубы, чищу зубы*

*И снаружи, и внутри.*

*Не болели, не темнели,*

*Не желтели чтоб они.*

8. **Лошадка.** Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

*Я лошадка Серый Бок! Цок-цок-цок.  
Я копытцем постучу! Цок-цок-цок.  
Если хочешь – прокачу! Цок-цок-цок.*

**9. Маляр.** Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

*Красить потолок пора, пригласили маляра.  
Ниже челюсть опускаем, язык к нёбу поднимаем.  
Проведём вперёд – назад – наш маляр работе рад.*

**10. Вкусное варенье.** Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

*Ох и вкусное варенье!  
Жаль осталось на губе.  
Язычок я подниму  
И остатки оближу.*