



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 вперёд 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, повторю – ка всё опять.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЩЕК

1. **Похлопывание и растирание** щек.
2. **«Сытый хомячок».** Надуть обе щеки, потом надувать 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.

**Надеюсь, что советы будут интересны и полезны
вам, уважаемые родители, и помогут вам в
решении речевых проблем ребенка!**