КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ (3-4 г. и 4-5 лет)

1. "Заборчик." Улыбнуться без напряжения, так чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать в таком положении губы под счёт от одного до пяти. Следить за тем, чтобы нижняя челюсть не выдвигалась вперёд.
2. "Трубочка." Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой. Удерживать в таком положении под счёт от одного до пяти. Следить за тем, чтобы при вытягивании губ вперёд не открывался рот, зубы должны быть сомкнуты.
3. Выполнить упражнение "Заборчик", приоткрыть рот, удерживать в таком положении под счёт от одного до пяти. Следить за тем, чтобы губы улыбались.
4. "Качели". Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счёт от одного до трёх. Затем поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счёт от одного до трёх. Так поочерёдно менять положение языка 4-6 раз. Следить за тем, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.
5. "Наказать непослушный язычок". Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки "пя-пя-пя". Затем удерживать язык широким в спокойном положении при открытом рте под счёт от одного до десяти.( "Лопаточка") Следить за тем, чтобы не подворачивалась нижняя губа. Не высовывать язык далеко он должен только накрывать нижнюю губу.
6. «Горка». Губы в улыбке, рот приоткрыт, язык широкий, широкий кончик языка упирается в нижние зубы, спинку языка выгнуть «горочкой». Удерживать язык в таком положении на счёт до 5.
7. «Часики». Губы в улыбке, рот приоткрыт, выполнять движения языком от одного угла рта к другому, язык тонкий, узкий.
8. «Индюк». Приоткрыть рот, положить 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. Сначала производить медленные движения, затем убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится "бл-бл".
9. "Вкусное варенье". Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).
10. "Лошадки". Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами.) Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее, нижняя челюсть не должна двигаться, работает только язык.
11. «Грибок». Губы в улыбке, раскрыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Сохранять такое положение языка под счет от одного до пяти.

Упражнения для выработки воздушной струи.

1. Глубокий вдох через нос – продолжительный выдох через рот

(щеки не надуваем, плечи не поднимаем, голову не запрокидываем).

1. « Погреем ладошки» – руки согнуты в локтях, ладони впереди на расстоянии 15 – 20 см от рта, дуть тёплым воздухом на ладони и произносим на выдохе слог «ХА».
2. «Дуем на вертушку» - длительный выдох через рот на вертушку (щеки не надуваем, плечи не поднимаем, голову не запрокидываем).

Выполнять комплекс артикуляционной гимнастики необходимо ежедневно, желательно 2 раза в день - утром и вечером. Артикуляционную гимнастику выполняют, сидя перед зеркалом.