Уважаемые родители (законные представители), вашему вниманию предлагается специальный комплекс упражнений для развития и укрепления мышц артикуляционного аппарата.

Произношение звуков речи – это сложный двигательный навык, поэтому для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи.

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию.

Правила проведения артикуляционной гимнастики.

1 Артикуляционная гимнастика проводиться ежедневно по 3-5 минут несколько раз в день.

2. Выполняется артикуляционная гимнастика, сидя перед зеркалом с обязательным соблюдением правильной осанки.

3. Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.

4. Артикуляционные движения выполняются медленно, неторопливо, но постепенно, по мере овладения ими, темп артикуляционной гимнастики увеличивается.

1. «Улыбка» («Заборчик»)

Широка Нева-река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краёв и до десны.

Цель:
Вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание:
Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

2. «Хоботок» («Трубочка»)

Я слегка прикрою рот,
Губы – «хоботком» вперед.
Далеко я их тяну,
Как при долгом звуке: У – у – у…

Цель:
Вырабатывать движение губ вперёд, укреплять мышцы губ, их подвижность.

Описание:
Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Домик открывается»

Ротик широко открыт,
Язычок спокойно спит.

Цель:
Научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Описание:
Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

4. Чередование «Хоботок» — «Улыбка» - «Домик открывается»

Улыбается ребёнок,
Хобот вытянул слонёнок.
Вот зевает бегемот,
Широко открыв свой рот.

Цель:
Укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путём переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

Описание:
Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «Посмотри и повтори» Игру можно проводить, озвучивая движения губ («у-и-а») и молча. Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а», «и-у, у-и»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

5. «Любопытный язычок»

Вот и вышел на порог
Любопытный язычок.
«Что он скачет взад-вперёд?» –
Удивляется народ.

Цель:
Укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.
Описание:
Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

6. «Лопаточка»

Поперёк улыбки лёг
Отдыхает язычок.

Цель:
Вырабатывать умение удерживать язык в свободном, лежащим на нижней губе.
Описание:
Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

7. «Горка» («Мостик»)

Улыбаюсь, рот открыт —
Там язык лежит, свернувшись.
В зубы нижние уткнувшись,
Горку нам изобразит.

Цель:
Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

Описание:
Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

8. «Чашечка»

Улыбаюсь, рототкрыт:
Тамязыкужестоит.
Кзубкамподнятыкрая—
Воти«чашечка»моя.

Цель:
Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.
Описание:
Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

9. «Качели»

«Чашкой» вверх
И «горкой» вниз
Гнётся мой язык –
Артист!

Цель:
Вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.

Описание:
Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочерёдно, менять положение языка 4-6 раз.

10. «Барабанщик»

Зазубамивбугорок
Бьётширокийязычок.

Цель:
Отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).

Описание:
Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Темп убыстряется постепенно. Варианты: 1. Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дын-дын-дын» («звоночек»). 2. Стучим и произносим: «т-д-т-д» («скачет лошадка»). 3. Многократно произносим: «а-д-д-д», «а-д-д-д», «а-д-д-д» («песенка»).

11. «Лошадка»

Рот широко открываю,
К нёбу язык прижимаю.
Прыгает вниз язычок,
И раздаётся щелчок.

Цель:
Отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

Описание:
Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

Обратите внимание!
1. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, а затем темп убыстряется («лошадка поскакала быстрее»).
2. Нижняя челюсть не двигается, работает только язык.

12. «Грибок»

Широко открою рот,
Будто щёлкну я вот-вот.
Присосу язык на нёбо,
Челюсть вниз – и вся учёба.

Цель:
Отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание:
Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

Источник: *Крупенчук Ольга Игоревна, Воробьева Татьяна Анатольевна*

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Артикуляционная гимнастика