

Общий комплекс артикуляционной гимнастики

Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на выработку основных движений и положения органов артикуляции: губ, нижней челюсти, языка.

Артикуляционную гимнастику необходимо проводить ежедневно, утром и вечером, перед зеркалом. Продолжительность от 3 до 5 минут.

1. «Заборчик»

Цель: научить ребенка удерживать губы в улыбке, обнажая верхние и нижние зубы.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, удерживать губы в улыбке под счет до десяти (мама считает, ребенок держит улыбку).

2. «Трубочка»

Цель: выработать движения губ вперед.

Выполнение: вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой, удерживать под счет до десяти (мама считает, ребенок держит трубочку).

3. «Заборчик – трубочка»

Цель: научить легко переключаться с одного положения губ на другое.

Выполнение: чередовать положение губ в улыбке и трубочке под счет до десяти.

4. «Окошко»

Цель: научить ребенка спокойно открывать и закрывать рот, удерживая губы в улыбке, развивать подвижность нижней челюсти.

Выполнение: 1) улыбнуться, показать зубы, открыть рот, сомкнуть губы, удерживать рот открытым под счет до десяти. 2) открывать и закрывать рот под счет 1, 2 : губы в улыбке, зубы видны.

5. «Наказать непослушный язык»

Цель: научить ребенка расслаблять мышцы языка, делать язык широким.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «пя-пя-пя...», удерживать таким распластанным на счет до пяти.

6. «Лопатка»

Цель: научить ребенка удерживать широкий спокойный язык.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, удерживать под счет.

7. «Кошка лакает молоко»

Цель: выработать движение широкого языка вперед – назад.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, широким языком производить движения вперед – назад.

8. «Часики»

Цель: научить ребенка направлять язык к уголкам рта: вправо – влево, развивать подвижность передней части языка.

Выполнение: а) улыбнуться, показать зубы, повернуть высунутый язык вправо, удержать до 3 – 5, затем повернуть влево; б) улыбнуться, показать зубы, поворачивать язык вправо и влево («тик-так»).

9. «Качели»

Цель: научить ребенка менять поочередно положение языка вверх – вниз, растягивать подъязычную связку.

Выполнение: а) улыбнуться, показать зубы, открыть рот, положить язык за нижние зубы, удержать в таком положении до 3-5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и тоже удержать до 3-5; б) менять поочередно положение языка вверх-вниз, под счет 1-2.

10. «Блинчик-иглочка»

Цель: научить ребенка поочередно делать язык широким и узким.

Выполнение: приоткрыть рот, высунуть язык, сделать его широким, как блинчик (широко распластанный тонкий язык), удержать такой язык до 3 – 5, затем сделать язык узким (округленный с заостренным кончиком). Удержать до 3 – 5. Менять поочередно 3 – 4 раза.

12. «Лошадки»

Цель: укреплять мышцы языка, выработать подъем его вверх, растягивать подъязычную связку, развивать подвижность кончика языка.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы, открыть рот и пощелкать кончиком за верхними зубами, сначала медленно, затем быстрее. Работает только язык и нижняя челюсть.

Составитель
Логопед высшей категории
Мария Николаевна Болдырева