

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

- "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.
- "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.
Выполнить упражнение "Заборчик", приоткрыть рот, удерживать в таком положении под счёт от одного до пяти. Следить за тем, чтобы губы улыбались.
- "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 поочередно менять положение языка 4-6 раз. Следить за тем, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.
- "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.
- «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.
- «Часики». Губы в улыбке, рот приоткрыт, выполнять движения языком от одного угла рта к другому, язык тонкий, узкий.
- «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".
- "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).
- "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.
- «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.
Глубокий вдох через нос – продолжительный выдох через рот (щеки не надуваем, плечи не поднимаем, голову не запрокидываем).
- « 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».
- «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.