

Памятка

Развитие моторики артикуляционного аппарата*. Артикуляционная гимнастика*.

При выполнении артикуляционной гимнастики (сокращённо а.г.) следует соблюдать следующие требования:

- Каждое движение выполняйте перед зеркалом.
- Движения проводите неторопливо, ритмично, чётко.
- Чаще сравнивайте образец (действия взрослого) с рабочим вариантом (действиями ребёнка).
- Помните: гимнастика не должна ребёнку надоедать. Следите, чтобы он от неё не уставал. Гимнастика может проводиться от 3 – 4 минут до 7 – 10 минут ежедневно, чтобы мышцы языка привыкли к новым движениям и стали более подвижны, пластичны, переключаемы с одного движения на другое. Упражнения а.г. станут основой для овладения новыми артикуляционными укладами.
- При выполнении упражнений а.г. взрослые должны проявлять по отношению к ребёнку такт и терпение, т. к. не всё сразу будет получаться как надо.
- Как правильно делать а.г., покажет логопед, вовремя обращайтесь за консультацией.

Упражнения для формирования движения губ и челюстей.

1. **Лягушки (улыбка)** – губы растяни в улыбку, удержи напряжёнными под счёт до 5.
2. **Заборчик (оскал)** – ровно сомкни зубы, обнажая их в оскале, удержи в улыбке.
3. **Хоботок** – вытяни вперёд губы и сомкни, просчитав про себя до 5 (либо считает взрослый).
4. **Трубочка (дудочка)** – вытяни вперёд несомкнутые губы, считая про себя до пяти.
5. **Бублик** – округли губы, изображая бублик.
6. **Рупор** – сложи ладони рупором, поднеси к губам, проговори громко: «О» (повествовательно), «О» (с восклицанием), «О...» (огорчённо), «О?» (с вопросом), «О?!» (с вопросом и удивлением).
7. **Чередуем движения** упражнений «Лягушки», «Хоботок», «Дудочка» поочередно.

Упражнения на формирование подвижности мышц языка.

8.Лопатка – улыбнись, широко открой рот, положи широкий распластаный язык на нижнюю губу. Удержи в таком положении, полностью расслабляя мышцы языка. Если язык по-прежнему напряжён, комком и не может расслабиться, то делаем следующее упражнение.

9.Накажем непослушный язычок - положи язык на нижнюю губу и пошлёпай его губами, произнеси: «Пя-пя-пя...». Сделай так ещё несколько раз, затем разомкни губы и посмотри, расслабились ли мышцы язычка, стал ли он широким? Удержи «Лопатку» сначала до 5, а потом и до 10

10.Чистим зубы – улыбнись, разомкни зубы, почисти кончиком языка нижние зубы снаружи и внутри, делая движения из стороны в сторону. То же проделай и с верхними зубами

11.Паровозик свистит – возьми чистый пузырёк и поднеси его ко рту. Кончик языка слегка высунь так, чтобы он чуть касался края горлышка. Выдыхай воздух плавно в пузырёк, посередине языка, свист тебе поможет получить звук (ф-ф-ф).

12.Язык-силач – слегка улыбнись, приоткрой рот, опусти широкий кончик языка к нижним передним зубам, с силой упирай язык в зубы. Спинка языка напрягается – положи его расслабленным - лопаточкой - во рту, пусть отдохнёт. Повтори упражнение 5 – 7 раз.

13.Качели – (внутри) – улыбнись, приоткрой рот, как при звуке **(А)**, опусти широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удержи под счёт «раз», подними язык за верхние зубы под счёт «два», повтори несколько раз. Следи за тем, чтобы работал только язык, а челюсть оставалась неподвижной.

14.Качели (снаружи) – делай то же, что и в упражнении 13, но только широким языком коснись попеременно то нижней, то верхней губы, качая «качели» вверх-вниз.

15.Горка – «крутая (высокая)» - открой широко рот, широкий язык опусти за нижние зубы, упираясь в них языком, плотно прижми боковые края к верхним коренным зубам; а теперь **горка «пологая (низкая)»** - «сооруди» крутую горку, затем приподними нижнюю челюсть (рот откроется менее широко), боковые края прижми к верхним коренным зубам. Чередуй крутую и пологую горки.

16. Катущка (кошечка выгибает спинку) – рот широко открой, широкий кончик языка упирай в нижние зубки, спинку языка «выкатывай» вперёд и возвращай в исходное положение.

17.Чашечка – широко открой рот, широкий язык положи на нижнюю губу, приподними края языка вверх, удержи в этом положении под счёт до 5 (потом до 10). Занеси «чашечку» за верхние зубки, удержи её там при слегка приоткрытом рте.

18.Вкусное варенье – слегка приоткрой рот, широким кончиком языка «слижи варенье» с верхней губы, делая движения языком сверху вниз.

19.Кошечка умывается – широко открой рот, округлив губы. Начинай облизывать губы вкруговую (4 раза по часовой стрелке и 4 раза против часовой стрелки). Следи, чтобы язык не отрывался от губ и не делал «угловатых» движений, губы при этом не смыкай и не двигай нижней челюстью. Делай упражнение плавно, не спеша.

20.Грибок – улыбнись, приоткрой рот, медленно пощёлкай языком, щёлкни языком и присоси (приклей) его к нёбу – из языка получилась шляпка грибка, открывай рот пошире, удерживая «приклеенный» язык (шляпку грибка) - получилась ножка грибка из подъязычной уздечки. После овладения упражнением «Грибок» полезно ввести одновременное чередование губных позиций «Улыбка» - «Трубочка», но при соблюдении удержания языка в позе грибка.

21.Лошадка – улыбнись, приоткрой рот, пощёлкай медленно кончиком языка, следи, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались, а работал только язык.

22.Гармошка – улыбнись, приоткрой рот, медленно щёлкни языком и присоси его к нёбу, не опуская язык, закрывай и открывай рот (подъязычная уздечка растягивается, как меха гармошки). Делай под счёт до 5 (потом до 7, до 10)

23.Иголочка – открой рот, язык высунь далеко вперёд. Напрягай мышцы языка, делая его узким. Удержи иголочку, считая про себя от 1 до 5.

24.Любопытная змейка – движения языком вперёд изо рта, затем обратно в рот.

25.Часики – движения узким языком к уголкам приоткрытых губ, как движения маятника.

26.Индюшата – приоткрой рот и прижми широкий кончик языка к верхней губе. Не отрывая языка, делай движения по губе вперёд и назад, поглаживая. Быстрее поглаживай губу языком и добавляй голос, пока не послышатся звуки: бл-бл-бл.

27.Гимнаст – приоткрой рот, широкий язык упирай в верхние зубы так, чтобы боковые края не прижимались к верхним коренным зубам. Если добавить голос, послышится **(Л)**.

28.Маляр – улыбнись, открой рот, подними язык к бугорочкам, води, поглаживая язычком по нёбу, как кисточкой – вперёд-назад. Следи, чтобы кончик языка не высовывался изо рта, а губы и нижняя челюсть не двигались.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:

- Упражнения с 1 по 7 выполняются **для всех групп звуков**.
 - **Комплекс упражнений для правильного произнесения свистящих звуков (С), (Сь), (З), (Зь), (Ц)** – с 1 по 7 и с 8 по 16. (Базовые (т.е. основные) – «Улыбка», «Лопатка», «Язык-силач», «Горка», «Качели»)
 - **Комплекс упражнений для правильного произнесения шипящих звуков (Ш), (Ж), (Ч), (Щ)** – с 1 по 7, 8, 9, 13, 14, с 17 по 22. (Базовые – «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Вкусное варенье», «Грибок»)
 - **Комплекс упражнений для формирования правильного произношения звуков (Л), (Ль), (Р), (Рь)** – с 1 по 7, с 8 по 10, 13, 14, с 17 по 22, с 23 по 28. (Базовые – «Улыбка», «Лопатка», «Чашечка», «Грибок», «Иголочка», «Гимнаст», «Маляр»).
-

Значение слов, помеченных значком *, можно найти в **терминологическом словаре**.