

Основной комплекс артикуляционной гимнастики.

1. **Лягушка** – улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.
2. **Хоботок** – губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.
3. **Лягушка – хоботок** – На счет «раз – два» чередовать упражнение «Лягушка и упр. Хоботок».
4. **Окошко** – На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).
5. **Лопатка** – Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.
6. **Иголочка** – улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как жало. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.
7. **Лопаточка – иголочка** - На счет «раз – два» чередовать упражнение «Лопаточка и Иголочка».
8. **Часики** – Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз – два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.
9. **Качели** – Улыбнуться, открыть рот. На счет 1-2 поочередно упираться язычком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
10. **Лошадка** – Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Страницка учителя-логопеда

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов, улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям, как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития речи.

- ❖ Проводить артикуляционную гимнастику рекомендуется систематически, чтобы сформированные навыки закреплялись.
- ❖ Лучше всего заниматься ежедневно 2 раза в день по 5–10 минут, не раньше чем через 1 час после последнего приема пищи.
- ❖ Вначале хорошо выполнять упражнения перед большим зеркалом, где ребенок будет видеть и себя, и вас.
- ❖ В дальнейшем можно будет обходиться и без зеркала. Но не забывайте, что ребенок овладевает речевыми навыками, подражая взрослым. Поэтому почаще показывайте ребенку, как делать то или иное движение, приучайте его смотреть на взрослого и подражать ему.
- ❖ Следите, чтобы ребенок выполнял упражнения медленно, плавно, четко.
- ❖ Не раздражайтесь и не показывайте своего огорчения, если у ребенка не получается какое-то упражнение.
- ❖ Похвалите за старание и вселите надежду на успех, который придет, если терпеливо тренироваться ежедневно.
- ❖ Если движения в процессе выполнения становятся неточными, хаотичными, лучше закончить занятие, так как ребенок устал.
- ❖ Количество повторений артикуляционных упражнений варьируется в зависимости от возраста и двигательных возможностей ребенка и в среднем составляет от 3 до 5 повторений.

Если вначале можно ограничить удержание артикуляционного положения под счет от 1 до 2, то со временем, по мере того как окрепнут мышцы, счет увеличится до 5, 7–10. Подходить к любому упражнению надо индивидуально, не стоит форсировать события, добиваясь освоения трудного упражнения в короткие сроки.