

Артикуляционная гимнастика – памятка для родителей

Учитель-логопед: Цей Н.М.

Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины и т.д., значит можно тренировать и мышцы губ и языка. Для этого существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной. Даже, если ваш ребенок еще не говорит, артикуляционная гимнастика поможет укрепить мышцы органов речи и подготовит базу для чистого звукопроизношения.

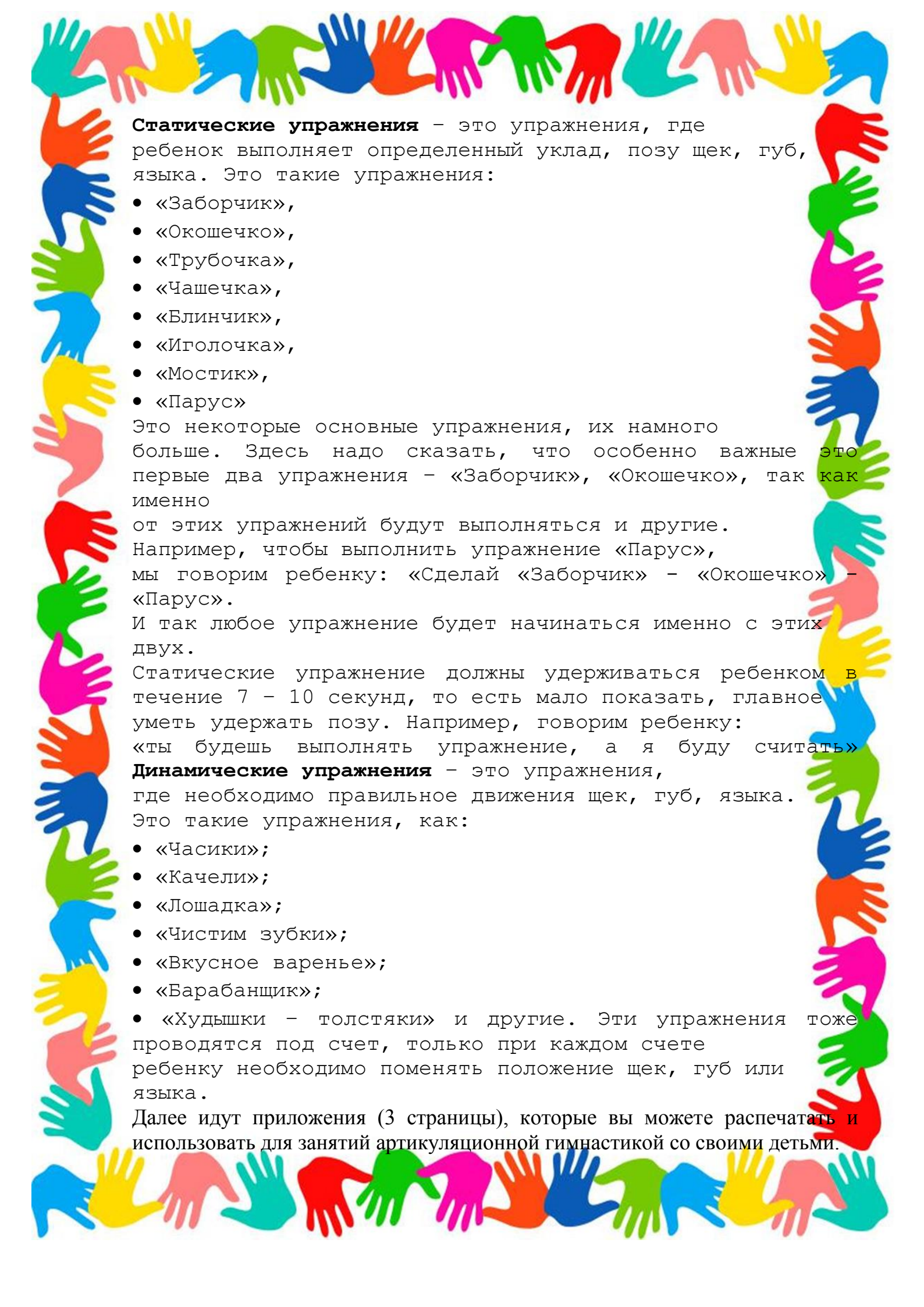
Рекомендации к проведению АГ

1. создать положительный эмоциональный настрой;
2. проводить ежедневно по 5 – 7 минут 2 раза в день;
3. все упражнения проводятся перед зеркалом (лучший вариант – большое зеркало, где ребенок видит себя и взрослого, но можно маленькое зеркальце).
4. сначала упражнение проводится медленно, не спеша, 4 – 5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению
5. добиваться точного и плавного выполнения движений;
6. упражнения исполнять счёт до 5-10;



Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем".

Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Не забывайте по чаще хвалить малыша!



Статические упражнения – это упражнения, где ребенок выполняет определенный уклад, позу щек, губ, языка. Это такие упражнения:

- «Заборчик»,
- «Окошечко»,
- «Трубочка»,
- «Чашечка»,
- «Блинчик»,
- «Иголочка»,
- «Мостик»,
- «Парус»

Это некоторые основные упражнения, их намного больше. Здесь надо сказать, что особенно важные это первые два упражнения – «Заборчик», «Окошечко», так как именно

от этих упражнений будут выполняться и другие.

Например, чтобы выполнить упражнение «Парус», мы говорим ребенку: «Сделай «Заборчик» – «Окошечко» – «Парус».

И так любое упражнение будет начинаться именно с этих двух.

Статические упражнения должны удерживаться ребенком в течение 7 – 10 секунд, то есть мало показать, главное уметь удержать позу. Например, говорим ребенку: «ты будешь выполнять упражнение, а я буду считать»

Динамические упражнения – это упражнения, где необходимо правильное движения щек, губ, языка. Это такие упражнения, как:

- «Часики»;
- «Качели»;
- «Лошадка»;
- «Чистим зубки»;
- «Вкусное варенье»;
- «Барабанщик»;
- «Худышки – толстяки» и другие. Эти упражнения тоже проводятся под счет, только при каждом счете ребенку необходимо поменять положение щек, губ или языка.

Далее идут приложения (3 страницы), которые вы можете распечатать и использовать для занятий артикуляционной гимнастикой со своими детьми.

Статические упражнения. (Удерживать позу под счёт до 5-10)

	Лягушка Удерживать сильно растянутые губы в улыбке. Зубы не видны.		Чашечка Открыть рот. Широкий расслабленный язык выгнуть в форме чашки.
	Заборчик Улыбнуться (зубы видны). Удерживать губы в таком положении		Грибок Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать широкий язык к нёбу. Растягивать подъязычную связку.
	Птенчик Широко открыть рот. Язык лежит во рту спокойно и неподвижно.		Хоботок Рот приоткрыть. Губы округлить и немного вытянуть вперёд.
	Блинчик Рот открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.		Трубочка Открыть рот. Высунуть широкий язык. Загнуть боковые края вверх.
	Иголочка Открыть рот. Узкий язык высунуть вперёд.		Киска сердится. Открыть рот. Кончик языка упереть в нижние зубы, язык выгнуть вверх.

Динамические упражнения. (Выполняются 10-15раз)

	Лошадка Присасывать язык к небу, растягивая подъязычную связку. Щёлкать языком медленно и сильно. Нижняя челюсть должна быть неподвижна.		Вкусное варенье Рот приоткрыть. Широким языком облизывать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна!
	Качели Открыть рот. Языком тянуться то к носу, то к подбородку.		Конфета Рот закрыть. Напряжённым языком упираться то в одну щеку, то в другую.
	Почистим зубки «Почистить» кончиком языка нижние (потом верхние) зубки с внутренней стороны. Нижняя челюсть неподвижна!		Гармошка Рот приоткрыть. Язык присосать к небу. Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную связку. Губы должны быть в улыбке!
	Барабанщик Рот приоткрыть. Кончик языка за верхними зубами. Быстро произносить: д-д-д.		Индюк Рот открыт. Широким кончиком языка проводить по верхней губе вперёд-назад, не отрывая языка. При этом произносить: бл-бл-бл... Нижняя челюсть неподвижна!
	Месим тесто Приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пощёпывая его губами произнести: ня-ня-ня...		Часики Растянуть губы в улыбку. Рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.

	Облизем губки Рот открыть. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.		Змейка Рот открыть. Узкий язык сильно выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Не прикасаться к губам и зубам.
	Загнать мяч в ворота Положить широкий язык на нижнюю губу и плавно, со звуком Ф, задуть ватный шарик, лежащий на столе, между двумя кубиками. Щеки не должны надуваться.		Маляр Рот открыть. Широким кончиком языка, как кисточкой маляра, проводить от верхних резцов до мягкого неба, производя движения вперед-назад.
	Погреем ладошки Рот открыть. Губы вытянуть вперед. Произносить на выдохе звук: х-х-х... как бы согревая ладошки.		