

## Уважаемые родители!

Предлагаем вашему вниманию базовый комплекс упражнений артикуляционной гимнастики.

**Артикуляционная гимнастика** – это специальные упражнения для тренировки органов, участвующих в образовании звуков речи: языка, губ, щек, нижней челюсти.

Данные упражнения помогают улучшить подвижность и согласовать работу органов речи, увеличить силу их движений, «приучить» язык, губы и нижнюю челюсть к определенному положению, которое они должны занять для правильного произношения того или иного звука.

Систематическое выполнение артикуляционных упражнений создаёт условия для формирования любой группы звуков.

Важно помнить, что необходимым условием для эффективного усвоения упражнений является эмоционально-положительный настрой как ребёнка, так и взрослого.

Старайтесь превращать занятие в увлекательную игру: например придумайте забавную историю или выполняйте их вместе с любимой игрушкой. Пусть малыш выступит в роли учителя и научит выполнять эти упражнения папу, бабушку.

## Как выполнять

### артикуляционную гимнастику?

- ⇒ При выполнении артикуляционной гимнастики ребёнок находится в положении **сидя**.
- ⇒ Сначала нужно показать ребёнку упражнение и объяснить его выполнение. Затем выполнить упражнение вместе с ребёнком **перед зеркалом**, и только после того, как ребёнок научится выполнять упражнение самостоятельно, зеркало следует убрать.
- ⇒ Необходимо контролировать **качество** выполнения упражнений:
  - равномерное участие левой и правой половины языка, губ,
  - удержание правильной позы в статических упражнениях,
  - четкая смена позиций при выполнении динамических упражнений
- ⇒ Каждое упражнение выполняется под спокойный счет взрослого до 5 (постепенно увеличивая до 10)
- ⇒ Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики выполняется **ежедневно**. Желательно за одно занятие проделывать не больше 5 упражнений, из них новыми могут быть только одно-два

**Желаем Вам успехов**

**в развитии ваших детей!**



«Улыбочка», - растянуть губки в широкую улыбку. Удерживать 10-15 сек.



«Трубочка» Вытянуть округленные губы вперед. Удерживать 10-15 сек.



«Заборчик» - Растянуть губы в улыбке так, чтобы были видны верхние и нижние зубы. Удерживать 10-15 сек.



«Окошечко» - открыть рот широко (как для произнесения звука «А») удерживать 10-15 сек.



«Месим тесто» Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Пошлепать языком между губами «пя-пя-пя» 10-15 раз.



«Блинчик» Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.



«Иголочка» Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, на пряхь его, сделать узким. Удерживать в таком положении 15 сек.



«Часики» Высунуть узкий язык и тянуть его попеременно то к правому, то к левому уху. Двигать языком из угла в угол рта в медленном темпе под счет. Прodelать 10-15 раз.



«Качели» Высунуть узкий язык. Тянуться попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Выполнить 10-15 раз. Вариант упражнения: попеременно упирать язык за верхние / нижние зубы.



«**Чистим зубы**» Улыбнуться и открыть рот, кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно верхние и нижние зубы.



«**Парус**» Рот приоткрыть, кончик языка упереть в верхние передние зубы, удерживать 10-15 сек.



«**Горка**» Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы, удерживать 10-15 сек.



«**Барабанчик**» Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами «дэ-дэ-дэ»



«**Чашечка**» Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10—15 с.



«**Вкусное варенье**» Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу, убрать язык в глубь рта. Двигать языком в медленном темпе 15 раз.



«**Лошадка**» Приоткрыть рот, поцокать языком, как «Цокают» лошадки 10-15 раз.



«**Грибок**» Раскрыть рот, присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от неба сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть, удерживать 10-15 сек.



«**Орешки**» Рот закрыть, кончик языка с напряжением поочередно упираться в щеки с внутренней стороны, так что на щеках образуются твердые шарики— «орешки».