

## Рекомендации к выполнению артикуляционной гимнастики

Артикуляционная гимнастика – это система упражнений органов речевого аппарата, которые выполняются ежедневно или несколько раз в день по инструкции логопеда.

Артикуляционная гимнастика включает в себя упражнения для губ, щёк, языка и тех групп жевательных мышц, которые принимают участие в произношении речевых звуков.

### Правила выполнения артикуляционной гимнастики:

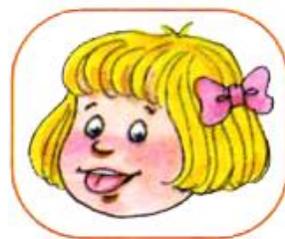
1. создать положительный эмоциональный настрой;
2. проводить ежедневно по 5 – 7 минут 2 раза в день;
3. выполнять, сидя перед зеркалом;
4. на одном занятии осуществлять не больше 2 – 3 упражнений;
5. добиваться точного и плавного выполнения движений;
6. упражнения исполнять под счёт до 5;
7. каждое упражнение выполняется 5 – 10 раз (количество повторений возрастает по мере совершенствования артикуляционного аппарата).

Комплекс артикуляционной гимнастики постепенно усложняется и расширяется.

## Статические упражнения

### «Лопаточка»

Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. ВАЖНО следить, чтобы нижняя губа не напрягалась.



### «Чашечка»

Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. ВАЖНО следить, чтобы нижняя губа не натягивалась на нижние зубы.



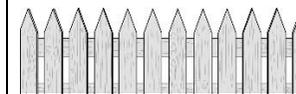
### «Иголочка»

Улыбнуться, открыть рот. Язык высунуть вперёд, напрячь его, сделать узким.



### «Заборчик»

Улыбнуться, показать сомкнутые зубы. ВАЖНО, чтобы губы не смыкались.



### «Трубочка»

Из положения «заборчик» с напряжением вытянуть губы вперёд.



### «Горка»

Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам.



### «Улыбочка»

Широко разводим уголки губ. Зубы не видны.



## Динамические упражнения

### «Часики»

Улыбнуться,  
открыть широко  
рот. Высунуть  
тоненький язык.  
Кончик языка в  
медленном темпе  
под счёт «раз – два»  
переводить из  
одного уголка рта в  
другой.



### «Качели»

Улыбнуться,  
открыть широко  
рот. Высунуть  
тоненький язык. На  
счёт «раз – два»  
попеременно  
кончиком языка  
тянуться то к  
верхней губе, то к  
нижней. ВАЖНО,  
чтобы нижняя  
челюсть не  
двигалась.



### «Лошадка»

Открыть рот.  
Присосать язык к  
нёбу, щёлкнуть  
языком.



### «Чистим зубки»

Улыбнуться,  
приоткрыть рот.  
Кончиком языка с  
внутренней стороны  
«почистить»  
поочередно нижние и  
верхние зубки.



### «Маляр»

Улыбнуться, открыть  
рот. Широким  
кончиком языка  
погладить  
(«покрасить») нёбо от  
зубов к горлу.



### «Месим тесто»

Улыбнуться, открыть  
рот. Высунуть широкий  
язык и пошлёпать его  
губами, произнося «пя-  
пя-пя...».



**Успехов в выполнении артикуляционных  
упражнений!**

## Артикуляционная гимнастика

в помощь родителям



г. Ярославль, 2018

