

## 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.



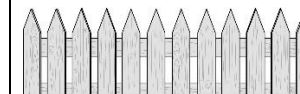
### «Иголочка»

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

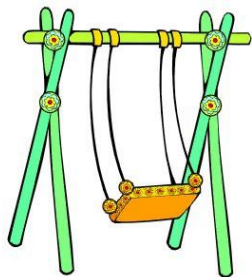
### «Часики»

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

