

Указания к проведению артикуляционной гимнастики

1. Артикуляционная гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минут несколько раз в день.

2. Выполняется артикуляционная гимнастика стоя или сидя перед зеркалом с обязательным соблюдением правильной осанки.

3. Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.

4. Вначале артикуляционные движения выполняются медленно, неторопливо, но постепенно, по мере овладения ими, темп артикуляционной гимнастики увеличивается.

5. Комплекс артикуляционной гимнастики неуклонно усложняется и расширяется за счет вновь отработанных с логопедом упражнений.

6. Каждое упражнение выполняется от 5 до 20 раз. Количество повторений возрастает по мере совершенствования артикуляционной моторики параллельно с увеличением темпа движений.

7. Возможно и желательно выполнение артикуляционной гимнастики под счет, под музыку, с хлопками и т.д.

.....

Примерный комплекс упражнений для артикуляционной гимнастики

1. Упражнения для челюстей

1. Широко раскрыть рот и подержать его открытым 10-15 сек.
2. Жевательные движения в медленном темпе с сомкнутыми губами.
3. То же в быстром темпе.
4. Легкое постукивание зубами, губы разомкнуты.
5. Повторяется первое упражнение.

2. Упражнения для губ

6. «Улыбка» (рис. 1) — растягивание разомкнутых губ, зубы при этом сомкнуты, хорошо видны и верхние, и нижние резцы.
7. То же с сомкнутыми губами и зубами.
8. «Трубочка», или «Хоботок» (рис. 2), — вытягивание губ вперед (зубы сомкнуты).



Рис. 1. Упражнение «Улыбка»



Рис. 2. Упражнение «Трубочка»

9. Попеременное выполнение «Улыбки» и «Трубочки».
10. Вращательные движения губами.
11. «Отставление» нижней губы от зубов и десен.
12. Втягивание нижней губы внутрь рта.

3. Упражнения для языка

Выполняются с широко раскрытым ртом и при неподвижной нижней челюсти.

13. «Болтушка» — движения языком вперед-назад.
14. «Часики» — движения языком вправо-влево.
15. «Качели» (рис. 3) — движения языком вверх-вниз:
 - к верхней — нижней губе;
 - к верхним — нижним зубам;
 - к верхним — нижним альвеолам.

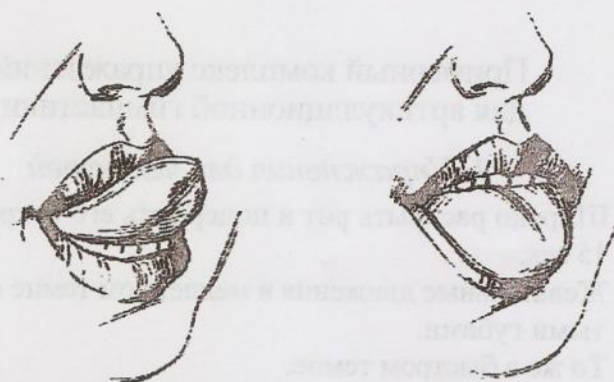


Рис. 3. Упражнение «Качели»

16. Круговые движения языком:

- по губам;
- по зубам в преддверии рта;
- за зубами.

17. «Лошадки» — шелкание языком.

18. «Лопатка» (рис. 4) — широкий, расслабленный язык высунуть, положить на нижнюю губу, подержать 10-15 сек. (при напряжении похлопать по языку шпателем или пошлепать губами).

19. «Иголочка» (рис. 5) — узкий напряженный язык высунуть далеко вперед и удерживать 10-15 сек. (для сокращения языка дотронуться до кончика шпателем).



Рис. 4. Упражнение «Лопатка»



Рис. 5. Упражнение «Иголочка»

20. Попеременное выполнение «Лопатки» и «Игопочки».

21. «Желобок» («Трубочка») — высунуть широкий язык,

боковые края языка загнуть вверх.

22. «Чашечка» («Ковшик») — широкий язык поднят кверху:

- к верхней губе;
- к верхним зубам;
- к верхним альвеолам.

23. «Грибок» — язык широкий, плоский, присасывается к твердому небу, боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам, кончик языка — к верхним альвеолам.