

КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛОГОПЕДА. «АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА»

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА - это комплексы упражнений для подвижных органов артикуляции (губ, щёк, языка, нижней челюсти), которые развивают полноценный объём, скорость, точность и четкость движений, снимают излишнее напряжение органов артикуляции/ укрепляют мышцы и подготавливают их к воспроизведению нужного артикуляционного уклада и произнесению звука.

- ▣ Выполнять упражнения надо перед зеркалом с обязательным зрительным и тактильным контролем, воспроизводить движения четко, плавно, начинать медленно и постепенно ускорять темп.
- ▣ Статические упражнения на удержание позы губ, щек, языка выполняются по 3-5 сек. 7-10 раз (окошко, дудочка, заборчик и т.п.). Динамические упражнения повторяются от 15 сек. до 1 мин. (чистим зубы, месим тесто, маляр, лошадка). Всего выполняют от 3 до 5-7 упражнений в течение одного занятия 5-10 мин ежедневно перед зеркалом под контролем взрослого.

Упр-я для губ.

«**Забор**» - улыбнуться, обнажив передние верхние и нижние зубы, удержать позу 5 сек. 10 раз.

«**Трубочка**» - вытянуть губы вперёд узкой трубочкой с дырочкой (зубы во рту сжаты, двигать только губами), удержать позу 5 сек. 10 раз.

Менять положение губ «**трубочка – забор**» 10-15 раз.

«**Окошко**» - широко открыть рот (при этом губы в положении улыбки) и удержать позу 5 сек. 10 раз.

«**Открыть-закрыть окошко**» - менять положение губ 10 раз.

Упр-я для щёк.

- надувать щёки по одной и обе одновременно
- втягивать щёки в рот
- «полоскать рот», перегоняя воздух из одной щеки в другую.

Упр-я для языка.

«**Блинчик**» - широко открыть рот и положить на нижнюю губу широкий, плоский, расслабленный язык, удержать позу 5 сек. 10 раз. (Если язык не расслабляется, то пошлёпать его губами, произнося пя-пя-пя.)

«**Почисти зубы**» - широко открыть рот и водить кончиком языка сначала ЗА нижними, потом ЗА верхними зубами (следить в зеркало), выполнить по 15-20 движений.

«**Горка**» - широко открыть рот, поставить кончик языка ЗА нижние зубы, выгнуть спинку вверх и удержать позу 5 сек. 10 раз.

«**Иголочка**»- широко открыть рот и высунуть изо рта узкий, острый язык, удержать позу 5 сек. 10 раз (не трогать губы языком).

«**Качели**» - широко открыть рот и ставить узкий, острый язык то за верхние, то за нижние зубы, 10-20 раз.

«**Часики**» - широко открыть рот и касаться узким, острым языком то правого, то левого угла рта 10-20 раз (ставить точку языком, не облизывать губы).

«**Лошадка**» - широко открыть рот и цокать языком, растягивая «ножку» под языком, сделать 20 движений (держат рот широко открытым).