

Общий комплекс артикуляционной гимнастики для детей 3-5 лет

Артикуляционная гимнастика эффективна, когда проводится ежедневно или хотя бы через день. Упражнения следует выполнять медленно, четко, перед зеркалом, контролируя движения ребенка. Статические позы удерживаются в течение нескольких секунд (от 5 до 10), время удержания увеличивается постепенно. За одно занятие стоит выполнять 5-7 упражнений. Когда часть из них освоена и выполняется ребенком без усилий, следует добавлять по 1-2 новых упражнения.

1. «Улыбка»

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

2. «Хоботок»

Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Домик открывается»

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» - «Домик открывается».

Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у - и», «и – у - а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

5. «Любопытный язычок»

Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

6. «Окошко»

Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

7. «Язык здоровается с подбородком»

Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

8. «Язык здоровается с верхней губой»

Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

9. «Кружок»

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

10. «Шарик»

Ребёнок в спокойном темпе надувает щеки, затем поочередно надувает правую и левую щеки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую. Завершить упражнение можно словами: «шарик лопнул» - сдуть воздух и втянуть щеки.

11. «Месим тесто»

Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:

- пошлёпать губами кончик языка;
- пошлёпать губами середину языка;

- пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

12. «Чашечка»

Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

13. «Чистим зубы»

Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

14. «Покусываем язычок»

Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

15. «Кусаем боковые края языка»

Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

16. «Горка» («мостик»)

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

17. «Маляр»

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

18. «Лошадка»

Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

19. «Иголочка»

Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

20. «Маятник»

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

21. «Индюк»

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

22. «Качели»

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.