

Памятка

к проведению артикуляционной гимнастики

Проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно, чтобы вырабатываемые двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.

Артикуляционную гимнастику надо проводить сидя, следить, чтобы у ребёнка была прямая спина, но чтобы он не был напряжён, руки и ноги находятся в спокойном положении (ступни стоят параллельно друг другу, руки на столе или на коленях ребёнка). Необходимо следить, чтобы ребёнок сидел спокойно, плечи не поднимаются, пальцы рук не напряжены и не двигаются.

Упражнения обязательно должны выполняться перед зеркалом, так как и взрослому, и ребёнку необходимо зрительно контролировать правильность выполнения заданий.

Выполнять все упражнения надо поэтапно, в указанной последовательности, постепенно прибавляя по одному упражнению. При затруднении в выполнении упражнений надо вернуться к более раннему, простому, уже отработанному материалу. Некоторые упражнения выполняются под счёт, который ведёт взрослый; это необходимо для того, чтобы у ребёнка выработалась устойчивость наиболее важных положений губ и языка.

Несколько упражнений для артикуляционной гимнастики

1. «Заборчик». Зубы сомкнуты в естественном прикусе. Широкая улыбка. Удерживать на счёт до 5.
2. «Трубочка». Зубы сомкнуты в естественном прикусе. Губы сомкнуты и вытянуты вперёд. Удерживать на счёт до 5.
3. «Окошко открыто». Широко открыть рот. Язык спокойно лежит внизу. Удерживать на счёт до 5.
4. «Окошко закрыто». Рот закрыть.
5. «Хомяк». Надувать обе щеки одновременно. Удерживать на счёт до 5. Дышать носом.
6. «Хомячок и язычок» Язык поочередно упирается в правую и левую щёки с внутренней стороны, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд. Рот при этом закрыт! Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, помогите лёгким касанием пальца взрослого или ребёнка снаружи щёк.
7. «Хомячок играет» попеременное надувание щёк (перегонка воздуха из одной щеки в другую).
8. Надувать попеременно, но правую, то левую щёку.
9. «Обезьянка». Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Счёт до 5.

И несколько видео-упражнений:

1. [«Горка»](#)
2. [«Дятел»](#)
3. [«Лягушка»](#)