



## Упражнения артикуляционной гимнастики

### Упражнения для губ

1. **Улыбка**

Удерживаем губы в улыбке. Зубы не видны.

2. **Хоботок (Трубочка)**

Вытягиваем губы вперед длинной трубочкой.

3. **Заборчик**

Растягиваем губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. **Бублик (Рупор)**

Губы округляем и чуть вытягиваем вперед. Зубы сомкнуты. Верхние и нижние резцы видны.

5. **Заборчик — Бублик. Улыбка — Хоботок.** Чередуем положение губ.

6. **Жевастик**

Жуем сначала верхнюю, а потом нижнюю губу зубами.

7. **Улыбка — Хоботок**

Чередуем положение губ.

8. **Пятачок**

Вытянутые трубочкой губы двигаем вправо-влево, вращаем по кругу.

9. **Рыбки**

Хлопаем губами друг о друга так, чтобы получался глухой звук, как «п».

10. **Поцелуй**

Щеки втягиваем внутрь, а потом резко открываем рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения раздавался характерный звук поцелуя.

11. **Лошадка**

Сильно дуем на губки, которые чуть выдвинуты вперед, пока они не станут вибрировать. Должен получиться звук, похожий на фыркание лошади. То же самое упражнение делаем и с язычком: дуем на высунутый язык, он трясется.

### Упражнения для губ и щек

1. **Разминка**

Покусываем, похлопываем и растираем щеки.

## 2. **Толстячок**

Надуваем сначала обе щеки, потом поочередно.

## 3. **Худышка**

Втягиваем щеки.

## 4. **Шарик лопнул**

Закрываем рот и бьем кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

## **Статические упражнения для языка**

### 1. **Птенчики**

Широко открываем рот, язык спокойно лежит в ротовой полости.

### 2. **Лопата**

Открываем рот, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

### 3. **Чашечка.**

Широко открываем рот. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

### 4. **Иголочка**

Открываем рот. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

### 5. **Горка (Кошка сердится)**

Открываем рот. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

### 6. **Трубочка**

Открываем рот. Боковые края языка загнуты вверх.

### 7. **Грибок**

Открываем рот. Язык присасываем к небу.

## **Динамические упражнения для языка**

### 1. **Часики**

Приоткрываем рот. Губы растягиваем в улыбке. Кончиком узкого языка попеременно тянемся под счет к уголкам рта.

### 2. **Качели**

Напряженным языком тянемся к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

### 3. **Футбол (Конфетка)**

Закрываем рот. Напряженным языком упираемся то в одну, то в другую щеку.

### 4. **Чистим зубки**

Закрываем рот. Круговым движением языка обводим между губами и зубами.

### 5. **Катушка**

Открываем рот. Кончиком языка упираемся в нижние резцы, боковые края прижимаем к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатываем вперед и убираем вглубь рта.

### 6. **Лошадка**

Присасываем язык к небу и щелкаем языком. Цокаем медленно и сильно, тянем подъязычную связку.

## 7. Гармошка

Язык присасываем к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягиваем вниз нижнюю челюсть.

## 8. Маляр

Открываем рот. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого неба.

## 9. Вкусное варенье

Широким языком облизываем верхнюю губу и убираем язык вглубь рта.

## 10. Оближи губки

Облизываем сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

## 11. Выброси мусор

Витаминку или маленькую конфетку с силой выталкивать изо рта языком, «не выплевывая» ее.

## 12. Катаемся

Витаминку или маленькую конфетку кладем за щеку и катаем от щеки к щеке.

## Тренировка мышц глотки и мягкого неба

1. Позевываем с открытым и закрытым ртом. Позевываем с широким открыванием рта и шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливаем. Хорошо откашливаемся с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки. Покашливаем с высунутым языком.

3. Имитируем полоскание горла с запрокинутой головой. Полоскаем горло «тяжелой» жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотаем воду маленькими порциями (20-30 глотков).

5. Надуваем щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносим звуки: «к», «г», «т», «д».

7. Подражаем стону, мычанию, свисту.

8. Запрокидываем голову с преодолением сопротивления. Взрослый при этом держит руку на затылке ребенка. Опускаем голову с преодолением сопротивления. Взрослый при этом держит руку на лбу ребенка. Запрокидываем и опускаем голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

