



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

ТОЛЬКО ДЛЯ ЛИЧНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Основные правила

✚ Регулярность

Режим занятий - каждый день 2 раза по 5 минут - 10 минут (в зависимости от возраста ребёнка). Это лучше, чем раз в неделю час.

Делаем гимнастику в хорошо проветренном помещении.

Перед занятием плотно на есть минимум час.

✚ Игровая форма

Превращайте все в игру! И тогда ребёнок будет заниматься с удовольствием.

Перед тем как начать с ребёнком делать гимнастику, попробуйте все упражнения сделать сами! И обязательно правильно.

Наглядность

Используйте зеркало, в котором ребенок будет видеть свое отражение. И взрослый, сидя напротив малыша, должен показывать правильное выполнение движений языка. Используйте картинки, видеоролики с другими детьми, делающими эту гимнастику.

Удобство

Гимнастикой нужно заниматься в удобной позе: спина расслаблена, руки лежат спокойно. Ребенку должно быть комфортно.

Постепенное усложнение

Сначала пробуйте самые легкие упражнения, постепенно повышая трудность. Каждый раз вводите не больше одного нового упражнения, и только в том случае, если все предыдущие уже хорошо отработаны.

Комплекс на 1 занятие включает 5-8 упражнений для губ и языка, каждая поза языка держится 5-8 секунд, 1-2 упражнения для развития речевого дыхания.

Если сложно выполнять весь комплекс упражнений единой частью, разбиваем его на две части по 3-4 упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Выполняйте эти упражнения регулярно,
и вы обязательно увидите прогресс!
И не забывайте о других приемах развития речи.

1. «Дудочка»
2. «Заборчик»
3. «Кролик»
4. «Злая лошадка»
5. «Пятачок»
6. «Лошадка»
7. «Грибок»
8. «Гармошка»
9. «Лопни шарик»
10. «Хомяк»
11. «Рыбка»
12. «Лопатка»
13. «Иголка»
14. «Часики»
15. «Чашечка»
16. «Фокус»
17. «Вкусное варенье»
18. «Маляр»
19. «Чистим зубки»
20. «Обезьянка»
21. «Бульдог»
22. «Кружок»
23. «Парус»
24. «Качели»
25. «Барабанщик»
26. «Месим тесто»
27. «Покусаем язычок»
28. «Где конфета?»
29. «Индюк»
30. «Пароход гудит»

«ДУДОЧКА»

Губы нужно сложить в трубочку
и максимально вытянуть вперед.



«ЗАБОРЧИК»

Объясняем, что нужно улыбнуться так,
чтобы показать зубки.



«КРОЛИК»

Нужно приподнять верхнюю губу,
чтобы приоткрыть резцы.



«ЗЛАЯ ЛОШАДКА»

Изображаем фырканье лошади. С силой выдыхать
воздух, не раскрывая рта. Губы начнут вибрировать.



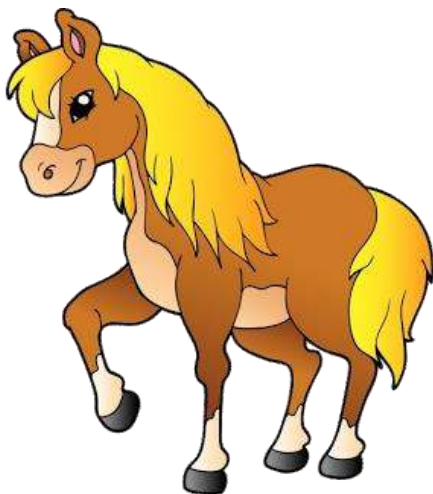
«ПЯТАЧОК»

Нужно вытянуть губы трубочкой, а затем сомкнутыми губами вращать по кругу в разные стороны.



«НА ЛОШАДКЕ»

Ребенок должен пощелкать языком, озвучивая цокот копыт.



«ГРИБОК»

Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и удерживается в таком положении.



«ГАРМОШКА»

Держа язык в положении «грибок» нужно несколько раз открыть/заккрыть рот.



«ЛОПНИ ШАРИК»

Щеки надуваются, затем ребенок должен легонько ударить по ним, чтобы воздух вышел.



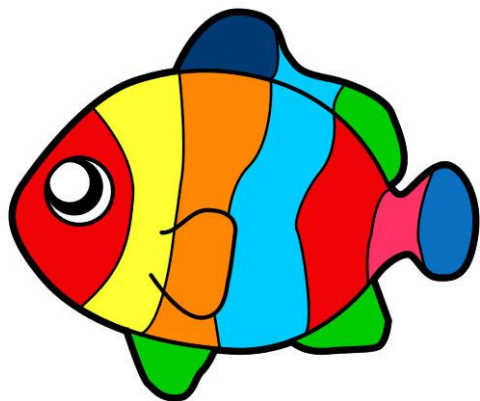
«ХОМЯК»

Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.



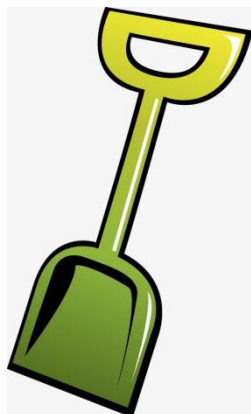
«РЫБКА»

Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются.



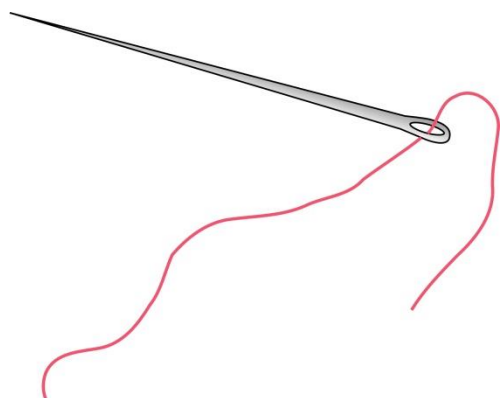
«ЛОПАТКА»

Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая).



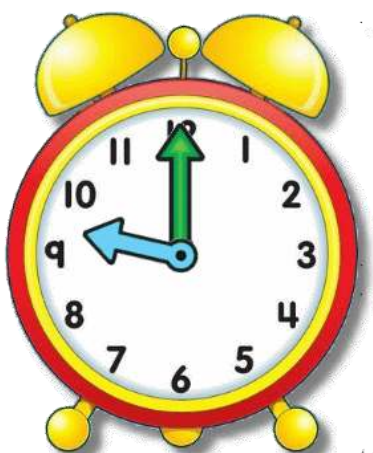
«ИГОЛОЧКА»

Узкий язычок высовывается как можно дальше.



«ЧАСИКИ»

Приоткрыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта.



«ЧАШЕЧКА»

С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверху.



«ФОКУС»

Поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты.



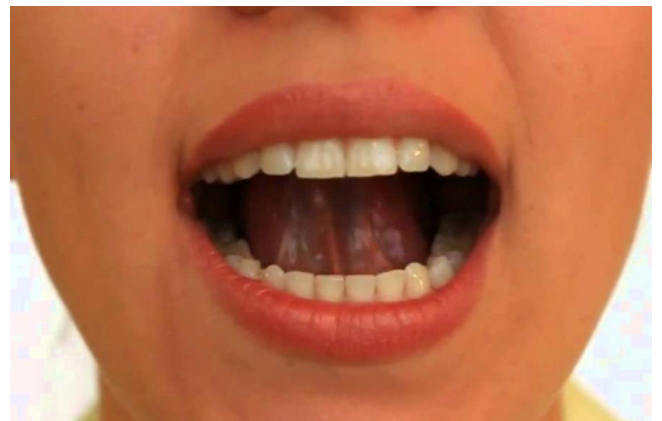
«ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Широким языком облизывается верхняя губа (можно слизывать настоящее варенье).



«МАЛЯР»

Языком проводим по небу в направлении спереди назад (от зубов к горлу). Ребенку можно рассказать, что язык — малярная кисточка, которой раскрашивается небо.



«ЧИСТИМ ЗУБКИ»

Кончиком языка нужно провести по верхним, а затем по нижним зубам от одного до другого края.



«ОБЕЗЬЯНКА»

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Губы при этом сближены.



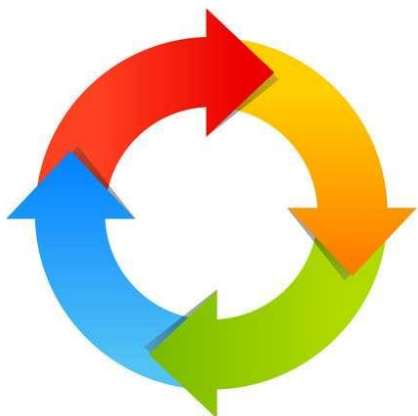
«БУЛЬДОГ»

Из положения «обезьянка» перевести язык в положение между верхней губой и верхними зубами. Губы сближены.



«КРУЖОК»

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг.



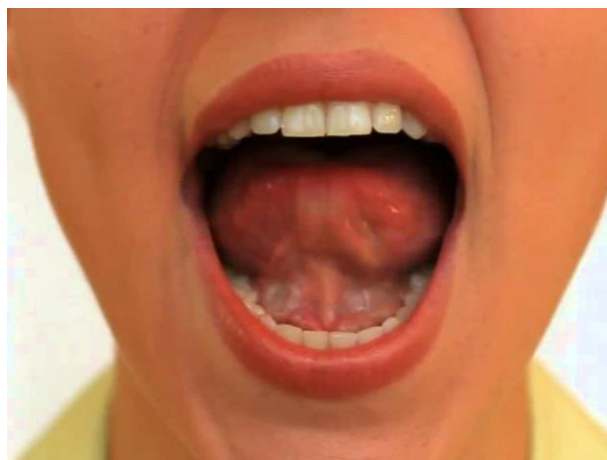
«ПАРУС»

Конец языка опирается о верхние зубы и удерживается в этом положении.



«КАЧЕЛИ»

Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз.



«БАРАБАНЩИК»

Улыбнуться, открыть рот, поставить язычок за верхние зубы, звонко, отчетливо, многократно повторять: «Д-Д-Д-». Темп постепенно убыстрять, зубы не сближать.



«МЕСИМ ТЕСТО»

Язык ложится на нижнюю губу (как при «лопатке»), а рот при этом открывается и закрывается, губы шлепают по языку.



«ПОКУСЫВАЕМ ЯЗЫЧОК»

Улыбнуться, приоткрыть рот,
покусать кончик и центр языка.



«ГДЕ КОНФЕТА?»

Нужно плотно закрыть ротик, кончиком языка надавливая то
на одну, то на другую щеку изнутри.



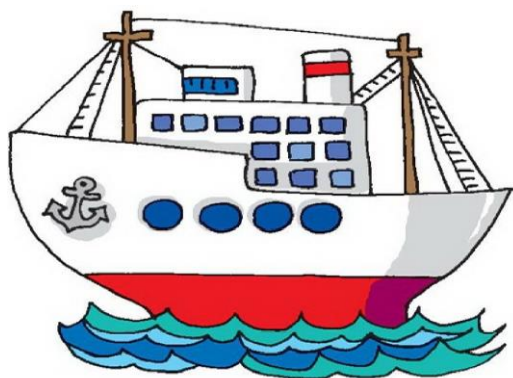
«ИНДЮК»

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу и производить быстрые движения кончиком языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от верхней губы.



«ПАРХОД ГУДИТ»

Улыбаясь, необходимо прикусить язычок и долго произносить «Ы».



УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

С малышами будьте самыми настоящими артистами!

Даже совсем кроха будет в восторге от того, что вы ему покажите, как мяукает котик, пищит мышка, кудахчет курица и т.д.

Пока переодеваете памперс или просто собираетесь на улицу, повторяйте звуки животных и вы увидите как легко и быстро вы справитесь!

С 6 - 7 месяцев покажите как играть на дудочке, или посвистите, или поиграйте с язычком!

Цокайте как лошадки, облизывайте губки, ой как вкусно и т.д.

Всё в руках мамы!

Широко открыть рот (жарко), закрыть рот (холодно).



Надуть щеки, сдуть щеки, как будто шарик.



Облизать губки по кругу, дотянуться с силой язычком до носика, щек, подбородка (представьте, что вы выпачкались в варенье).



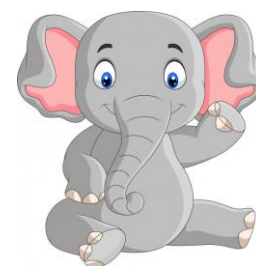
Облизать тарелочку, как это делает киска.



Приоткрыть ротик, побарабанить язычком по верхним зубкам (словно барабанчик).



Поиграть в слоненка: вытянуть вперед губы трубочкой, "сделать хобот"; "набирать им водичку", слегка причмокивая.



Перекачивать орешки: с закрытым ртом кончик языка поочередно с напряжением упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики-"орешки".



Поиграть в лошадку: поцокать языком, потом пофыркать (можете при этом играть с игрушечной лошадкой).



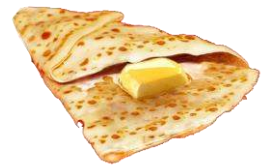
Сделать заборчик: улыбнуться с напряжением, обнажив зубы.



Сделать чашечку: высунуть язык, придать ему форму чашечки.



Завернуть язык наверх, словно вы сворачиваете блинчик, прижать его верхними зубами.



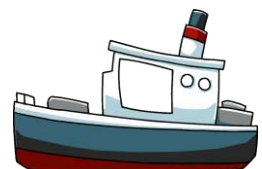
Почистить зубки язычком (провести язычком по верхним, потом по нижним зубкам).



Поиграть в паровозик: погудите, "у-у", губы трубочкой (можете показывать при этом нарисованный или игрушечный паровозик).



Показать, как гудит пароход: приоткрыв рот, тянем звук "ы-ы-ы".



Покажите ребенку часы с маятником, пусть малыш изобразит, как он работает, точно так же подвигайте языком: вправо-влево, в уголки рта.



Используя эти упражнения, можете сами придумать и разыграть сказку. Например: "Проснулся утром язычок, открыл окошко (открыть рот), посмотрел наверх - где же солнышко? (вытянуть язык вверх к носу) - и стал искать его: посмотрел налево (вытянуть язык к левой щеке), потом направо (вытянуть к правой щеке)" и т.д.